Un ghid

CONCENTRAŢIE

UN GHID 1(J MENTAL MASTER Y

DE MOUNI SADHU

l

Această carte a fost scrisă pentru a face legătura între numeroasele lucrări teoretice existente despre concentrarea mentală și meditația și aplicarea generală a puterilor minții în viața de zi cu zi. Mouni Sadhu învață concentrarea arătând utilizarea și rezultatele acesteia. Prin intermediul sistemului său unic, cititorul poate învăța să-și controleze propriile gânduri, să obțină cel mai mult din abilitățile sale și să modeleze viața într-un model rezonabil și logic.

După o explicație atentă a rolului concentrării într-o căutare spirituală și câteva sfaturi utile cu privire la abordarea corectă, autorul introduce exerciții de concentrare. El oferă materiale atât din surse occidentale, cât și din est, relaționând realizările sfinților creștini timpurii și ale yoghinilor indieni cu stăpânirea puterilor mentale.

Cunoașterea prealabilă a termenilor și tehnicilor orientale nu este necesară și nu sunt necesare puteri fizice neobișnuite. Practica poate fi desfășurată într-un loc liniștit acasă sau în aer liber. Nu este necesară o schimbare bruscă a obiceiurilor personale, deși consumul de alcool și cantități mari de tobáceo este probabil să întârzie progresul în concentrare. Se recomandă un echilibru adecvat în cantități de mâncare, somn și muncă, în timp ce o atitudine pozitivă și voința de a reuși sunt subliniate ca fiind esențiale pentru stăpânirea mentală. Abilitatea de a raționa temeinic este condiția principală a succesului.

Această carte neobișnuită și inspirată oferă cititorului experiența practică a stărilor superioare de conștiință. Atât logic, cât și mistic. Concentrarea nu se limitează la un anumit sistem de filozofie și la tehnicile sale.

Bibliografie.

MARY E. HART

250 Point Lobos Ave. San Francisco, CA 94121

Afri. Step fien 1Z У/árf 341 'Dorantes Яvепи.

San Francisco, СЯ 9411b

De Mouni Sadhu

Concentraţie

În Zilele Marii Păci

Concentraţie

UN GHID TO MAISTERIA MENTALA

Mouni Sadhu

EDIȚIA 1970

í/s/u'rfi

Compania de carte

1 201 5 Sherman Road

Nr. Hollywood, California 91605

Sadhu, Mouni.

Concentrarea, un ghid pentru stăpânirea mentală. New York, Harper tl959i

222 p. 22 cm.

Include o bibliografie.

1. Yoga. ï. Titlu.

B132Y6S32 181.4559-6327 ț

Biblioteca Congresului

Pentru un Guru de neuitat și adevărații săi discipoli, această carte este dedicată

CUPRINS

7

8

Cuprins

PREFAŢĂ

Această carte a fost scrisă pentru a face o punte între numeroasele lucrări teoretice existente despre concentrarea mentală și meditația și aplicarea generală a puterilor minții în viața de zi cu zi.

Literatura extinsă despre aceste subiecte oferă o mulțime de „porunci” cu privire la ceea ce ar trebui și nu ar trebui făcut și când să dezvolte controlul minții. Dar nu este ușor să găsești cel mai important și esențial sfat care se referă la răspunsurile practice la întrebările inevitabile „Cum?” și de ce?"

În urmă cu mai bine de jumătate de secol, un american talentat și experimentat – William Walker Atkinson, scriind sub pseudonimul de Yogi Ramacharaka, a publicat o serie de cărți foarte utile despre filozofia Eastem și Yoga, care s-au bazat cu înțelepciune și intenționat pe „Metoda eclectică”. ”

Principalele sale lucrări sunt Hatha Yoga, Raja Yoga, Gnani Yoga, Paisprezece Lecții de Filozofie Yoghină și Oriental Occultista și mesajul său final sub titlul Philosophies and Religions of India. Acestea sunt poate cele mai bune de acest gen și sunt unice, pline de sfaturi practice.

El a selectat cel mai bun material pe care l-a putut găsi din variante

scripturile cunoscute ale vremii sale, fără niciun efort corespunzător din partea altor ocultiști contemporani.

În a doua jumătate a acestui secol, s-au făcut deja mari progrese în psihologie în general, precum și în psihologia ocultă, iar astăzi știm mult mai multe despre mintea umană și funcționarea ei decât au știut strămoșii noștri.

Astăzi, detaliile se pot modifica în metodele de a trata principala forță motrice a omului – mintea lui; dar punctul de sprijin al acestui studiu de față rămâne neschimbat.

Scriitorul a încercat în mod imparțial să adune în această carte cele mai bune și mai testate metode și exerciții, plus toate explicațiile necesare, care mai târziu pot oferi studentului o bază pentru propriile deliberări, dezvăluind orizonturi nepercepute anterior. În special, se speră că exercițiile din partea ПI vor servi acestui scop.

Această lucrare se poate dovedi utilă pentru două tipuri de cititori:

1. Aproape agnosticul care vrea să-și stăpânească puterile mentale pentru îmbunătățirea statutului și a circumstanțelor sale. Pentru el,

doar porțiuni din carte vor fi de interes, și anume exercițiile practice din partea ΠΙ împreună cu capitolele explicative ale părților I și IL. Nu are nevoie să treacă dincolo de cele șapte exerciții duble – Nr. 1 la 7A.

2. Căutător de lucruri mai profunde decât propriul său aspect fizic temporar, care va considera necesar să studieze cartea în ansamblu, cu o atenție specială la capitolele explicative din părțile I și Π, și cele care culminează în partea a IV-a tratând concluziile finale de realizare supramentală. Aceasta este cunoașterea intuitivă ghidată, numită și înțelepciunea Sinelui, care este scopul final al concentrării.

La început, niciun crez special nu este necesar niciunui tip de elev. Abilitatea de a raționa temeinic este condiția principală pentru succes. O astfel de abilitate va fi dezvoltată într-o putere superioară de cunoaștere prin folosirea, ca bază, a instrumentului său ascuțit - mintea perfect controlată, care va începe apoi

Prefața 11 pentru a reflecta realitatea esenței supreme a omului, spiritul nemuritor și nelimitat.

Această carte nu se limitează la un anumit sistem de filosofie și tehnicile sale, iar materialul a fost extras în mod liber, în funcție de valoarea sa, atât din moștenirea noastră occidentală, cât și din cea orientală.

Autorul, de-a lungul unei vieți de căutări, a descoperit că există puține lucruri cunoscute de cel mai înalt cerc de avansați estici care nu sunt cunoscute de omologii lor occidentali și invers, cu condiția ca acești oameni să fie suficient de serioși și înzestrați cu necesarul. abilități și calități. Formele exterioare ale tradițiilor orientale și occidentale pot diferi, dar nu și conținutul lor inițiatic cel mai interior.

PARTEA I

Introducere

Cuvânt înainte și definiții

Originea latină a cuvântului englez „concentrare” are un sens clar și definit. Se referă la ceea ce are un centru comun sau se îndreaptă către un centru și este cel mai bine exprimat prin „punctură”, care, etimologic, nu este departe de sensul literal al latm.·

În acest studiu voi încerca să arăt, într-un mod pur practic, modul în care mintea umană poate fi concentrată pentru a dobândi capacitatea de unire. Explicațiile psihologice și tehnice necesare vor fi minime esențiale pentru a permite elevului să-și înceapă exercițiile cu o înțelegere rezonabilă a ceea ce face și de ce. „De ce, când și cum ar trebui întreprins un studiu de concentrare?” și „Ce este de realizat dacă studiul se dovedește a fi de succes?”

Imaginează-ți că ai un creion neascuțit sau un băț mic. Dacă trebuie să folosiți oricare dintre ele pentru a perfora o bucată de carton, vă va

fi dificil până când capetele instrumentelor voastre simple vor fi ascuțite corespunzător. Chiar și presiunea considerabilă exercitată asupra unui creion neascuțit nu va produce o gaură îngrijită. De ce? Pentru că o simplă lege fizică este la lucru. Puterea ta a fost disipată pe întreaga suprafață, comparativ mare, a instrumentului contondent, oferind astfel

forță insuficientă pentru a separa și îndepărta părțile de carton și a forma o gaură curată.

În mod similar, un cuțit contondent sau un ferăstrău nu funcționează bine, iar rezultatul este nesatisfăcător, deoarece efortul este irosit, fiind răspândit pe o suprafață prea mare și prea multe puncte. Nu este concentrat.

Dar ascuțiți-vă uneltele și nu va fi nicio dificultate în a perfora o gaură sau a tăia o linie dreaptă. Atunci unde este secretul, dacă există? Doar prin faptul că forța aplicată printr-un singur punct acționează mai eficient și pare mult mai mare decât aceeași forță exercitată simultan asupra mai multor puncte. Această lege elementară ar trebui să fie clar și puternic stabilită în mintea oricui studiază concentrarea. Este justificarea tuturor exercițiilor care urmează în Partea I a acestei cărți.

Nu căutăm să perfecţionăm un instrument fizic. Folosirea corectă a minții este primul nostru obiectiv – puterea și atingerea misterioase care pot fi obținute numai prin folosirea unui instrument bine ascuțit, cu un singur vârf. În ceea ce privește mintea umană, putem numi acest lucru „principiul gândirii”.

În acest moment, aș dori să citez din spusele celui mai recent dintre marii rishi (sau înțelepți) indieni – Sri Ramana Maharshi, care a fost o autoritate în psihologia ocultă și toate întrebările legate de mintea umană:

„Mintea unui om obișnuit este plină de nenumărate gânduri și, prin urmare, fiecare individ este extrem de slab. Când, în locul acestor multe gânduri inutile, apare doar unul, acesta este o putere în sine și are o mare influență.”

Știm că mulți mari oameni de știință și inventatori, ale căror idei sunt acum în serviciul umanității, adesea și-au atribuit descoperirile unice doar acestei capacități de gândire puternică și concentrată. Acesta a fost cazul lui Isaac Newton, Thomas Alva Edison, Louis Pasteur și mulți alții, toți care erau conștienți și capabili să-și folosească puterile extraordinare de

 concentrare, adică capacitatea de a se gândi numai la obiectul investigației lor, excluzând orice altceva.

În America Latină, oamenii care nu sunt capabili să-și controleze mintea și rătăcesc mereu de la un gând la altul sunt în glumă, dar

foarte adecvat, se numesc „quinhentos pensamentos” – „cinci sute de gânduri” – la un moment dat.

Ideea de a ascuți sau de a ne concentra mintea nu este nici nouă, nici ilogică, ci mai degrabă științifică, deoarece are mijloace și scopuri definite care pot fi investigate, aplicate și atinse în detaliu.

II

Metoda

Orice tratament la mâna a doua a acestui subiect va fi de puțin folos studenților care doresc cu adevărat să obțină rezultate pozitive din eforturile lor. Așadar, în această carte, am adunat sistematic o serie de exerciții practice, dintre care toate au fost folosite și testate în ceea ce privește eficiența lor.

Unele dintre ele pot fi deja familiare ocultiștilor care s-au angajat mult timp în studiul concentrării. Unele au fost dezvoltate de scriitorul însuși, în timp ce altele au fost preluate cu ani în urmă din surse care nu mai sunt acum disponibile, deoarece autorii au murit de mult și cărțile lor au dispărut. Aceste din urmă exerciții sunt opera celor mai autorizați și competenți exponenți, dar, cu toate acestea, ele au fost toate alese conform unui singur standard - dovada testată a utilității și siguranței lor.

Cel mai rău care i se poate întâmpla unui student lipsit de voința de a îndeplini exact toate instrucțiunile prescrise este nerealizarea și lipsa rezultatelor.

Aceasta va fi, fără îndoială, soarta oricui va încerca să culeagă roadele concentrării doar pentru propriile sale scopuri egoiste și materiale; pentru că concentrarea nu este ținta finală. Este doar o abilitate și o unealtă necesare, care îi permit unui om un nivel superior

 și niveluri mai bune ale conștiinței vieții, altfel de neatins de laici în această subdiviziune specială a pregătirii oculte.

Metoda adoptată aici se bazează pe o gradare strictă a secvenței pașilor elevului. Exercițiile în sine au fost limitate ca număr la minimul absolut indispensabil. Acest lucru este foarte important, deoarece fiecare schimbare dă naștere unor fluctuații ale minții. , iar acest lucru ar trebui evitat pe cât posibil.Dar nici măcar cel mai mic detaliu nu trebuie omis din exerciții, deoarece succesul demersului depinde de exactitatea aplicării lor.

Începătorul poate să nu știe nimic despre metoda cu care se confruntă și i se recomandă insistent să nu citească în prealabil niciunul dintre capitolele dincolo de cele la care lucrează, în special cele avansate (Capitolul XVIΠ și XIX), până când cele precedente au fost stăpânite. Aceasta va fi prima ta mică confruntare cu rebeliunile și mintea egoistă. Există foarte multe cazuri în care oamenii și-au stricat munca

și și-au stins entuziasmul printr-o curiozitate inutilă, care este doar dăunătoare și distructivă.

De ce să nu-ți întrebi mintea aici și acum: „Cine dintre voi este șeful?”

În loc să concentreze mintea, citirea în avans va crea doar sarcini suplimentare pentru a distrage atenția unui student serios care lucrează pentru rezultate cu adevărat pozitive. Și există destule obstacole de suprasolicitat și necazuri de evitat fără a le adăuga. Curiozitatea este adevăratul creator al problemelor și, cedând acestui viciu, cum ne putem aștepta să dobândim virtutea opusă, care este liniștea sufletească?

Aceasta nu înseamnă că ar trebui să abandonăm complet gândirea cu mintea noastră prezentă, mai mult sau mai puțin dezvoltată. Ar fi ridicol și nu este deloc ceea ce vreau să spun. Pentru ceea ce luptăm în această lucrare este libertatea și echilibrul nostru interioară și cunoștințele inevitabile – dar cât de binevenite – misterioase, interioare, dar cele mai reale. Este punctul de sprijin pe care se va sprijini

întreaga voastră lume interioară și acesta este singurul lucru pe care un om îl poate lua cu el în Eternitate, indiferent în ce forme sau lumi s-ar putea manifesta în continuare. Este esențial să stăpânești curiozitatea excesivă a minții tale pentru cel puțin perioadele scurte în care lucrezi pentru lucruri perene, în loc de lucruri muritoare și efemere. Nu sunteți de acord că aceste jumătate de oră ar trebui să fie libere de sclavia în care sunteți ținut în prezent de mintea voastră necontrolată și nestăpânită? Cucerirea lui îți va aduce ceva care, odată câștigat, poate pune capăt tuturor întrebărilor profunde ale vieții tale.

III

Utilizarea concentrării

Puterea gândirii concentrate aplicată în viața de zi cu zi este foarte bine cunoscută și recunoscută pe scară largă. Nu are nevoie de nicio dovadă sau explicație specială. Dar omul obișnuit nu folosește în mod corespunzător nici măcar o fracțiune din acea putere. Dacă cititorul nu este de acord cu asta, atunci aș vrea să-mi explice, sau mai bine, dacă știe de ce gândește într-un anumit fel și nu în altul. De ce îi vin niște gânduri, indiferent dacă le-a „invitat” sau nu. Și dacă poate anticipa la ce lucruri se va gândi în câteva minute, henee. Poate el cu adevărat să-și închidă mintea la un gând enervant sau obsedat? De unde vin gândurile lui de fapt?

Dacă aceste întrebări rămân fără răspuns, atunci trebuie să recunoaștem că nu suntem stăpâni pe mintea noastră. A pune capăt acestei condiții departe de a fi dorită este unul dintre scopurile principale și principale ale acestui studiu al concentrării.

Controlul unei mașini înseamnă că suntem capabili să o punem în acțiune, să-i modificăm viteza și, în final, să o oprim atunci când este nevoie. Acesta este exact ceea ce se cere unei minți disciplinate.

Adevărata concentrare nu este doar o capacitate de a ne direcționa și menține atenția deplină și exclusivă timp de câteva minute,

să zicem, un cap de ac; ci mai degrabă este capacitatea de a opri mașina de gândire și de a o privi când a încetat să se rotească. Un meșteșugar este sigur că mâinile lui îi vor asculta și vor executa exact mișcările de care are nevoie. Într-adevăr, nici nu se gândește la asta și lucrează fără să-și facă griji dacă mâinile lui vor face sau nu exact ceea ce își dorește la un moment dat. În asemenea condiții, mâinile și alte organe umane, atunci când funcționează corect, constituie o unitate armonioasă, capabilă să funcționeze în propria lor sferă de acțiune.

Imaginează-ți acum că o parte a corpului tău refuză să se supună impulsurilor emise de centrul de control al creierului tău. De exemplu, în loc să turnați un pahar cu apă când ți-e sete, îți aprinde o țigară sau chiar refuză să se miște. Cu siguranță vei considera că o astfel de mână este de puțin folos.

Acum priviți îndeaproape funcțiile minții-creier. Poți afirma cu deplină certitudine că te gândești întotdeauna doar când și la ceea ce vrei cu adevărat și că, prin urmare, știi de unde gândurile și sentimentele tale vin în lumina conștiinței tale? Poți să renunți la intrare sau să limitezi durata gândurilor din mintea ta atât timp cât dorești? Dacă ești capabil să-ți analizezi procesele de gândire, răspunsul tău sincer va fi negativ.

Așadar, s-ar părea că omul obișnuit nu este un bun meșteșugar, pentru că nu-și poate controla instrumentul principal - mintea și gândurile ei. Viața lui este petrecută utilizând și acceptând ceva care provine în afara posibilității și înțelegerii lui.

Studiul practic al concentrării ne deschide lumea nu numai a rezultatelor, ci și a cauzelor și ne ridică dincolo de sclavia sentimentelor și gândurilor necontrolate.

Un exemplu uimitor care ilustrează influența directă a puterii concentrate a voinței umane asupra materiei este cel al unui ac care se întoarce într-un pahar cu apă. Mme. HP Blavatsky a folosit asta pentru a se antrena

Utilizarea concentrării 23 discipolul ei, doamna Annie Besant, și pentru a testa rezultatele acelui antrenament în concentrare.

Puneți un ac mic într-un pahar cu apă și pentru a preveni scufundarea, acoperiți cu un strat subțire de unsoare ungându-vă degetul cu puțin

ulei sau unt și trecând acul între ele. Apoi trebuie coborât cu grijă și încet pe suprafața apei, astfel încât să plutească liber în mijloc, fără a atinge părțile laterale ale paharului.

Stai cu fața în sticlă, cu bărbia în cupă în palme, coatele susținându-le și sprijinindu-te deasupra unei mese. Apoi, când acul stă liniștit la suprafață, priviți-l cu atenție, cu o puternică dorință de a-l răsuci prin forța pură a voinței voastre, concentrându-vă asupra lui de parcă ar ieși raze imaginare din ambii ochi. Nu clipi. Conform fiecărei reguli de concentrare, niciun alt gând nu ar trebui să fie lăsat să pătrundă în mintea ta și toată atenția ta trebuie să fie concentrată pe a forța acul să-și schimbe poziția cu aproximativ 45 până la 90 de grade. Respirați încet și ritmic, deoarece acest lucru poate accelera procesul. Dacă concentrarea a fost suficient de puternică, acul va începe treptat să se rotească după cum doriți. Mai târziu, procesul poate deveni mult mai rapid, pe măsură ce experiența ta crește și odată cu ea puterea ta voinței.

În unele școli oculte, în special cele din Tibet, se acordă multă importanță acestui exercițiu. Cu toate acestea, în acest curs vreau să vorbesc clar despre lucruri fără a adăuga decoruri inutile. Exercițiul are valoarea lui pentru că este relativ ușor de înțeles și efectuat și este un test vizibil al capacității dobândite. Dacă este bine executat, acesta poate oferi elevului multă încredere în sine și încredere în puterile sale, în afară de dovada necontestabilă a posibilității de a influența materia prin concentrarea directă a voinței umane, cu toate consecințele ei posibile, pe care elevul. poate investiga și realiza singur.

24 Concentrarea

Poate că ar fi mai bine să încercați acest exercițiu după o anumită cunoaștere a dozatorului cu alții descriși în partea a III-a. De exemplu, к ar putea fi utilizat împreună cu nr. 4A din capitolul XIX. Atunci vei avea mai multe șanse de a reuși.

Elevul nu trebuie să vorbească despre exercițiile sale, iar acest lucru se aplică tuturor tehnicilor prezentate în această carte. Nu discuta despre proiectul tău cu nimeni, cu excepția, poate, cu cei despre care știi că urmează aceeași linie de lucru. Dar tăcerea absolută este încă preferabilă.

A vorbi doar îți irosește puterea de voință și împiedică foarte mult succesul exercițiilor. Mai mult decât atât, gândurile curioase ale celor care știu despre eforturile tale te vor persecuta și nu fac decât să adauge la povara gândurilor nedorite pe care încerci să le distrugi. Va fi suficient dacă știți acest lucru și păstrați tăcerea, evitând astfel dezamăgirea.

Rolul concentrării într-o căutare spirituală

În Occident, de obicei ne referim la cei care efectuează o astfel de căutare ca sfinți, mistici și căutători cu minte spirituală; în timp ce în Orient sunt numiți yoghini, sadhus și sannyacins. Dacă le analizăm cu atenție viețile și metodele de realizare, vom recunoaște fără îndoială că singurul lucru care îi deosebește de bărbații obișnuiți

este viața lor conștientă, unică și intens concentrată, dedicată în întregime unei idei, pe care ei o cred a fi. cel mai înalt al lor.

Sfinții și yoghinii obțin controlul asupra ei înșiși printr-o practică constantă. Când unul dintre ei este cufundat în rugăciunile și meditațiile sale evlavioase, el a atins această stare numai pentru că posedă un anumit grad de dominație asupra minții și sentimentelor sale. Singurul său instrument este puterea sa de concentrare, deși poate fi încă departe de a fi perfectă, de multe ori un astfel de om poate chiar să fie inconștient de numele pe care îl folosim aici pentru a-și defini capacitatea. Cu un yoghin, de obicei nu este cazul, deoarece, de regulă, el este destul de conștient de instrumentele MS și adesea posedă un set elaborat de teorii pe care le folosește pentru a-și urma calea particulară. Un astfel de om, după cum poate recunoaște cititorul, este o dovadă vie a faptului că concentrarea este esențială pentru practicile yoghine. Modalitățile particulare în care un căutător de estem își aplică a lui

puterea de concentrare nu contează în ceea ce privește acest studiu.

În timp ce sfântul își repetă rugăciunile zi și noapte, yoghinul va face același lucru cu mantrele sale, curenții pranici sau cu imaginile mentale. Instrumentul rămâne întotdeauna același, deși sub nume diferite. În această carte se vor vorbi despre lucruri dintr-un punct de vedere non-sectar și imparțial, care nu implică elevul în acceptarea sau respingerea vreunui crez anume.

Pentru cei care au avut norocul să vadă un bărbat aparținând unuia dintre aceste tipuri de „căutători” trebuie să recunoască faptul că prima lor impresie despre el a fost aceea a unui om profund concentrat, și nu a unei bărci fără cârmă aruncată în el. toată direcția de valurile mmd necucerit și chüdren-urile sale — gânduri.

Acum ar trebui să ne îndreptăm atenția către un alt factor foarte important într-o căutare spirituală, bazată tot pe unicitatea minții. Este puterea de concentrare care poate fi, și este atât de des, folosită în forma a ceea ce noi calim rugăciunea. Ce este rugăciunea adevărată? În zilele noastre, cuvântul în sine este adesea folosit greșit și interpretat greșit. Așa-numitele cercuri „de elită” ale unui număr de organizații oculte și mistice sunt mult prea rapide în a compara și a identifica rugăciunea cu diferite forme ale termenului lor modern preferat — „meditație”.

Unii oameni care sunt dispuși negativ față de rugăciune încearcă adesea să își justifice atitudinea oferind următorul fel de motive publicului larg: Concepția despre rugăciune este ridicolă pentru orice gânditor serios, deoarece implică faptul că atunci când cineva se roagă despre orice, indicii și sfaturi. i se dă Celui Atotputernic cum ar trebui să acţioneze şi ce poate dărui închinătorului. O astfel de concepție îl privează pe Dumnezeu de cele mai sublime calități ale Sale — omnisștiința, bunătatea absolută și iubirea de umanitate.

Din păcate, prea mulți oameni cu inteligență mediocră acceptă cu ușurință astfel de afirmații perfide și fără sens.

Vom încerca acum să arătăm adâncimea ignoranței care se ascunde în spatele acestui punct de vedere „științific” greșit.

O astfel de opinie se bazează pe un concept chiidish care a fost de mult respins de toți căutătorii iluminați ai Adevărului, pentru că susține cea mai mare dintre toate erorile: că Dumnezeu este o persoană și este ceva separat de viața creată de El; că relația noastră cu El este ca cea a polilor opuși sau a celor două fețe ale unei monede, adică? două lucruri care sunt pentru totdeauna diferite.

Dacă ar fi adevărat că Dumnezeu și creaturile bi poseda astfel de caracteristici, atunci acești cvasi-filozofi ar putea avea dreptate; dar dacă chestiunea este studiată cu atenție, eroarea cardinală dintr-o astfel de judecată se va vedea cu ușurință.

Nu suntem ceva separat de Întregul pe care îl calim pe Dumnezeu. Conștiința noastră este un fragment din conștiința Lui, oricât de infinitezimală ni s-ar părea la prima vedere. Viața noastră, care este doar această conștiință vie, este o reflectare a vieții Sale ca Întreg.

Fiecare adevărată filozofie ne învață, iar marile religii ne dezvăluie, că El este omniprezent, pentru că nu există niciun loc în univers din care El să fie absent. Și că trăim numai în El, întrucât nu putem exista niciodată fără El.

Aceste fapte schimbă complet lucrurile.

Ceea ce se roagă nu este o entitate străină și separată care se închină unui stăpân îndepărtat al lumii. Nu! Este o rază de lumină a aceluiași Absolut, care cere de la sursa sa și nu de la vreo zeitate crudă și care aduce un omagiu aceleiași Lumini centrai nfinite. Este aparent (dar numai aparent) o ființă temporară și finită.

O astfel de ființă, pornind direct din conștiința centrală, participă cu siguranță (deși poate inconștient) la crearea și perpetuarea manifestării Absolutului nemanifestat.

Și o astfel de ființă are tot dreptul să se închine cu speranța ca rugăciunile ei să fie ascultate și împlinite.

Analizând procesul rugăciunii, vom constata că există diferite feluri și grade ale acesteia, mai mult sau mai puțin perfecte și curate și, prin urmare, mai mult sau mai puțin eficiente.

Conștiința omului este capabilă să se contopească în și să devină una cu conștiința Întregului, adică Dumnezeu.

O persoană se poate ruga pentru avantajele materiale, alta pentru bunăstarea rudelor sale cele mai apropiate sau pentru ameliorarea bolii și așa mai departe. Acest nivel corespunde celor mai cunoscute, dar primitive tipuri de „meditație” din unele școli oculte și organizații similare. Asemenea meditații au ca scop, idei ridicate sau extatice, vizualizări, dezvoltare de virtuți definite etc., toate aparținând domeniului minții, adică cea mai înaltă manifestare a conștiinței la omul obișnuit așa cum îl cunoaștem noi.

Procesul de gândire în legătură cu emoțiile este baza comună a unor astfel de rugăciuni și meditații și este exact ceea ce putem vedea în jurul nostru în fiecare zi.

La acest nivel, rugăciunea poate avea un oarecare avantaj față de tipul corespunzător de meditație, pentru că în ea apare un factor important – un grad de devotament față de Ființa cea mai înaltă, care lipsește adesea „meditățiilor” atât de îndrăgite de ocultiști și oameni similari.

Nu există putere la acest nivel mai purificatoare decât devotamentul. Inima cuiva capabil să o simtă este întotdeauna mai nobilă decât cea a celor care sunt considerabil mai dezvoltați mental, dar cărora le lipsește această calitate vitală.

În cronicile (jurnalele și biografiile) unor ființe umane excepțional de avansate, de obicei aflăm că acești mari sfinți ai Răsăritului și Apusului au folosit un fel de rugăciune complet diferit. Nu existau cereri de foloase pământești, nici gânduri și, poate, nici emoții în sensul cotidian; ci tocmai această rugăciune duhovnicească mută, misterioasă, atât de cunoscută primilor Părinți ai credinței creștine și marilor adepți de mai târziu ai Însuși Învățătorului, precum Sfântul Francisc din Assisi, Sfântul.

Rolul concentrării într-o căutare spirituală 29 Vincent, Sfântul Jean de Vianney al Franței (care a trăit cu doar un secol în urmă) și mulți alții necunoscuți publicului larg, precum Sfântul Serafim de Sarov în Rusia de Est (secolul al XVIII-lea) , și așa mai departe.

Când suntem capabili să ne apropiem de o formă atât de sublimă de rugăciune, atunci s-ar putea să înțelegem de ce cel mai înalt tip de meditație le depășește cu mult pe cele care apar în cărți și este foarte dozată de rugăciunea-meditație ideală, așa cum arată marele Rishi Ramana Maharshi când spune:

Realizarea perfectă este pur și simplu închinare, iar închinarea este atingere. . . . Ar trebui să vă închinați Celui Prea Înalt, dându-vă întregul sine Lui și arătând că fiecare gând, fiecare acțiune, este doar o lucrare a Vieții Unice (Dumnezeu). . . .

-Instrucțiuni pentru FH Humphreys

Ce exemplu de concentrare!

Această formă cea mai înaltă este dincolo de toate gândurile, imaginile mentale, cuvintele și emoțiile. În ea, lumina primordială – care a

creat cândva viața așa cum o știm noi — este atinsă și nu mai rămâne nimic de atins.

În lucrările acelui mare mistic contemporan și discipol al unui adevărat maestru, regretatul Paul Sédir al Franței, care a murit în 1926, s-ar putea să găsim multe descrieri științifice ale acestei forme exaltate de rugăciune, pentru că el a avut norocul să poată practica astfel de rugăciuni. cult. Explicând întrebarea așa-zisului destin neschimbat al omului, stăpânul său i-a spus odată:

Viitorul iminent poate fi modificat de eforturile conștiente ale oamenilor luminați, care iau forma rugăciunii. Deoarece nu există nicio „decizie personală a lui Dumnezeu”, nu poate exista nicio „decizie” irevocabilă în aer, căci cine le-ar lua?

Manifestarea vieții universale este ca curgele mereu în mișcare ale unui râu. Valurile își schimbă constant forma și chiar și râul însuși poate modifica întinderea albiei sale.

Prin urmare, nu poate exista nici un așa-zis soar sau destin inevitabil, inflexibil și inexorabil. Conștiința vie — Dumnezeu — nu poate fi supusă unor astfel de limitări și cine le-ar putea impune?

Dacă Dumnezeu este singura existență posibilă și de sine stătătoare, care cuprinde toate și toate, pătrunzând în întregimea manifestării ca eterul filosofilor antici, atunci reflecțiile și razele Sale trebuie, în mod necesar, să participe la El. Și astfel puterea rugăciunii care vine de la devotații Săi face parte din propriile Sale puteri nelimitate.

Maharshi, substituind cuvântul „Dumnezeu”, propriul său termen „sine” ne spune că „nu există nimic în afară sau dincolo de acel sine”. Și Sankaracharya spune: „În adevăr, întregul univers este doar Spirit.”

Hristos a vorbit și mai clar când a spus: „Am spus că ești al lui Dumnezeu”. Dându-ne ideea de paternitate a lui Dumnezeu, marele Învățător definește relația noastră cu Cel Prea Înalt ca fiind aceea a copiilor cu părintele lor, și nu ca „tbmgs” create pentru plăcerea temporară a unei dumnezeirii crude.

Așadar, rugăciunea unui copil este o chestiune diferită de cea a unei creaturi care cerșește de la un distribuitor îndepărtat de bine și rău, așa cum le place unii aspiranți filozofi să-și imagineze.

Acum putem înțelege mai bine de unde vine enorma putere a rugăciunii, atât de des remarcată, nu numai de sfinți, ci și de mulți oameni obișnuiți. Putem găsi multe exemple izbitoare în literatura contemporană în care rugăciunea a ajutat în situații care în mod destul de logic — din punctul de vedere al previziunii și al posibilităților umane — au părut a fi fără speranță.

Formele superioare de meditație conduc la supraconștiința Samadhi. Eestaziile sfinților occidentali care foloseau rugăciunea sunt asemănătoare cu aceleași stări de conștiință. Dacă se studiază celebra

Imitație a lui Hristos de Thomas à Kempis, se va vedea că yoghinii nu dețin monopolul statului Samadhi. Cunoștințe derivate din țări diferite

 cultura și tradițiile au adesea o atracție exotică care ne stârnește curiozitatea, dar se dovedește frecvent că a fost bine cunoscută de mult în propriile noastre țări sub diferite nume și forme.

Bătrânul înțelept Ben-Akiba a afirmat cu adevărat când a spus: „Toate acestea au fost înainte și cu mult timp în urmă; nu este absolut nimic nou pe lumea asta.”

În rugăciunea adevărată există un alt factor care lipsește formelor inferioare ale meditației populare. Și este predarea – chiar și pentru o perioadă scurtă de timp – către Cel Mai Înalt.

Ce înseamnă cu adevărat o predare modestă și imperfectă în fața Domnului? Este renunțarea la ceea ce cineva crede că este el însuși, adică tripla sa manifestare, mortai și finită – corp, emoții și gânduri, cele două din urmă fiind „soni” lui conform teoriei acceptate.

Este greșit? In nici un caz! Căci chiar și printr-o renunțare temporară a părții ireale a lui, un om deja – chiar dacă inconștient – recunoaște existența principiului superior în sine. Și acesta este, fără îndoială, un progres pentru un bărbat.

Există infinit mai mulți oameni care sunt mai capabili să se roage decât să mediteze. Pentru ei, rugăciunea este ceva mult mai dozator și de înțeles, precum și instinctiv mult mai natural. Maharshi a spus: „Ceea ce nu este naturai nu este permanent și ceea ce nu este permanent nu merită să lupți după el.”

Cei care sunt familiarizați cu aspectele superioare ale meditației preferă întotdeauna vârfurile ei înzăpezite și priveliștea magnifică și incomparabilă a Infinitului văzută de la acele înălțimi. Și cei care se apropie de Domnul Infinit prin devotamentul lor, lipsiți de egoism și lăcomie, vor găsi și ei ceea ce caută. Poate că ei se pot întâlni în acel tărâm mistic al realizării, ca, de exemplu, marele sfânt care a atins Înțelepciunea prin iubire și marele înțelept care a obținut Iubirea perfectă prin înțelepciunea sa.

Așa cum o picătură care cade se contopește în ocean, așa fiecare își va pierde existența separată și va fi absorbit în marea nemișcată a Perfecțiunii.

V

Cine este calificat să studieze concentrarea?

De obicei, primul răspuns care se sugerează este „cel care știe ce vrea”. Cu alte cuvinte, studentul trebuie să aibă un scop definit și, pentru a-l atinge, trebuie să realizeze că condiția primordială este capacitatea de concentrare. Simplul interes, curiozitatea sau alte motive meschine nu pot fi niciodată factori care conduc la succes.

Scopurile pot diferi, cu excepția cazului în care cineva este angajat într-o adevărată căutare spirituală, dar toate ar trebui să fie temeinice și să nu fie impracticabile. Dintre multe aș dori să menționez doar câteva exemple:

Dorința de a-și modela viața într-un model rezonabil și logic; a obține maximum de abilități; pentru a dobândi liniște sufletească; de a dezvolta arta de a evita sugestiile exterioare cu privire la modul de gândire; dezvoltarea unei voințe puternice care să-i permită cuiva să-și orienteze viața în orice canal ales.

Dacă elevul are doar scopuri mărunte, cum ar fi: ambiția de a dezvolta unele abilități psihice pentru efectuarea așa-ziselor trucuri oculte pentru a-i influența și nedumeri pe alții; să profite material de pe urma manifestării puterilor sale; să sugereze altora că fac ceva împotriva convingerilor lor şi

 va, și așa mai departe – atunci ar fi mai bine ca el să nu încerce deloc, pentru că rezultatul va fi contrar celor așteptate. Nu o întărire, ci o slăbire considerabilă a puterii sale va fi realizarea finală într-un astfel de caz.

Tot ceea ce este nerezonabil și nejustificat prin logică strictă ar trebui evitat dacă doriți să obțineți cele mai bune rezultate din exercițiile pe care le veți găsi în capitolele următoare. (Vezi partea ПI, capitolele XV-XX.)

Dacă comiți ceva despre care știi – printr-o analiză rece și imparțială – că este nerezonabil și inutil, atunci factori străini adevăratului tău sine lucrează în tine. Atunci nu tu ești cel care îți conduce viața, ci mai degrabă ești un sclav al unor puteri care nu îți sunt tocmai cunoscute. În terminologia religioasă, ele sunt denumite ispite, pasiuni și adesea păcate. A ceda tuturor acestor lucruri indică o putere de voință extrem de slabă într-un bărbat. Dar concentrarea este în sine dovada unei puteri de voință mai dezvoltate. Acești doi sunt poli opuși - slăbiciune și putere.

Este o lege psihologică la om, că cea mai mare forță interioară poate fi generată doar de inspirație pură și sănătoasă și de o voință bine înarmată împotriva pasiunilor, dorințelor inferioare, fricilor, incertitudinii și ipocriziei și independentă și liberă de orice constrângere exterioară.

Căci fără acest factor nu este posibil nici un studiu al concentrării și atingerea cu succes a țintei. Acum puteți vedea succesiunea și interdependența lucrurilor care par să formeze o curbă închisă sau un cerc.

Înțeleptul folosește această cunoaștere ca ghid, în timp ce nebunul încearcă doar să se elibereze de cerc, din care nu poate fi scăpare.

Toate cele menționate mai sus ar trebui să fie bine luate în considerare și realizate temeinic dacă doriți să vă calificați pentru

un studiu serios al subiectului acestei cărți. Concentrarea nu poate fi un refugiu pentru cei slabi, sau o evadare din karma bine câștigată sau ca un mijloc

de a câștiga ceva, în ciuda acelei karme care afectează cele trei lumi inferioare ale fizicului, astralului și mentalului.

O altă explicație poate fi și mai bună: a trece cu succes toate testele despre tehnicile complete de concentrare și filozofia practică care o însoțește, poate fi mult mai greu decât obținerea unei diplome universitare. Deși mulți bărbați și femei obișnuiți sunt capabili să finalizeze în mod satisfăcător un curs universitar, nu toți acești oameni sunt capabili să creeze în ei înșiși ceva ce nu era prezent înainte, și anume, capacitatea de a se concentra în loc să doar achiziționeze o încărcătură. de bagaj mental.

Desigur, nu încerc să prezint concentrarea ca un panaceu pentru orice și pentru toată lumea. Ar fi ilogic, dacă nu fără sens; căci, ca și în cazul nenumăraților pictori de-a lungul istoriei, nu fiecare dintre ei ar fi putut deveni un Rafael sau un Rembrandt.

Ideea controlului interior și a performanțelor sale este adevărată și fructuoasă, dar numai pentru cei care sunt capabili să o vadă.

Trebuie să existe o atracție interioară pentru arta concentrării și nu doar așteptarea muncii respingătoare.

Acum răspunsul la întrebarea exprimată în titlul acestui capitol — „Cine este calificat . . . ?” — ar trebui să vină mai ușor la tine. După ce ați citit acest capitol, sunteți în măsură să analizați și să decideți singur dacă sunteți sau nu suficient de matur. Dar nu uita de cealaltă parte a monedei: dacă inima ta îți spune să o faci, ascultă-i glasul.

Condiții pentru succes

Există unele condiții fizice care, într-o anumită măsură, ar putea influența succesul sau eșecul eforturilor dumneavoastră de a studia această carte. Desigur, există de obicei cazuri excepționale în toate, dar nu afectează regula generală. Voi menționa doar câteva dintre aceste condiții.

1. O slăbiciune fizică extremă, rezultată dintr-o boală sau o afecțiune și care îți afectează puterea voinței, este un obstacol clar în calea oricărui efort interior al unui începător. De exemplu: un bărbat poate spune: „Îmi dau seama că este necesar să-mi perfecționez aparatul de gândire și puterea voinței, dar limitările mele fizice mă împiedică să încep ceea ce recunosc a fi foarte util.” O astfel de persoană nu poate avea prea multe speranțe să ne urmeze calea.

2. Prea multe angajamente grele în viața de zi cu zi, care nu lasă timp sau energie pentru practica sistematică și continuă. Pentru o astfel de persoană, concentrarea unui weekend cu toate exercițiile sale va fi aproape inutilă.

3. Lipsa convingerii interioare, intuiționale și finlandeze că munca de acest fel va deschide efectiv pentru fiecare persoană poarta către o viață nouă și mai bună; căci nu poate exista nicio constrângere într-un studiu atât de subtil ca acesta. În astfel de condiții, un om ar trebui să abandoneze întreaga întreprindere ca fiind prea prematur.

Pe de altă parte, dacă sunteți complet de acord cu ceea ce ați citit în capitolul ΠI („Utilizarea concentrării”) și dacă sunteți capabil să aranjați puținele preliminarii date ca pregătire în partea a III-a, atunci puteți acționa cu speranță rezonabilă de a succes deplin.

Condiția psihologică righi este aceea a recunoașterii faptului că nu ești mintea ta, care ar trebui să fie slujitorul tău și nu stăpânul tău. Acest lucru a fost frumos exprimat de HP Bla-vatsky: „Mintea este un servitor bun, dar un stăpân crud”.

De asemenea. ar trebui să știți că modul de concentrare duce mult mai departe decât la simpla capacitate de unire a minții. Succesul real înseamnă nimic mai puțin decât înțelegerea naturii și sursei minții și transcenderea simultană a ambilor factori. Este intrarea într-o nouă stare de conștiință despre care nu puteți cunoaște sau anticipa nimic până când nu obțineți dubla realizare tocmai menționată.

De regulă, condițiile pentru un studiu fructuos apar spontan pentru cei suficient de copți pentru acest scop.

Merită menționat că ideea nu se va prezenta dacă nu există posibilitatea extinderii conștiinței în acest fel.

Cineva are urechi și ochi, este adevărat, dar trebuie să se poată auzi și vedea prin aceste organe, ceea ce nu este posibil pentru toată lumea. Hristos ne-a spus clar că există oameni care au urechi și ochi, dar care totuși nu aud și nu văd.

Trebuie să existe și o decizie finlandeză în aceste chestiuni, căci, odată dezamăgit, studentul nu se întoarce ușor, dacă nu vreodată, la aceleași studii. În el apar îndoieli și, fiind încă slab (însuși faptul ezitarii este o dovadă a acestui lucru), nu poate rezista șoaptelor propriei minți, care îi spun să abandoneze întreaga idee.

Va fi bine dacă acceptați chiar și în teorie - ceea ce este pentru mulți dintre noi un fapt - că mintea este inimică pentru orice efort de a

partea omului de a-l supune. Acest lucru se datorează faptului că această formă subtilă de energie are propria sa conștiință estompată, care nu este întotdeauna identică cu cea a unui om. Prea des interesele ambelor – omului și minții sale – sunt opuse.

Puteți observa pentru dvs. următorul exemplu simplu: Adesea, atunci când aveți nevoie să vă folosiți mintea-creier, acesta refuză să coopereze și găsește multe scuze, cum ar fi oboseala, lipsa de timp, anxietatea etc. Scriitorul, în orice caz, a fost ajutat foarte mult de dezvoltarea ideii de separare între om și mintea lui, pe lângă faptul că maestrul său spiritual a afirmat că o astfel de împărțire este utilă și corespunde îndeaproape adevărului actual.

VII

Sfatul Studentului

Unii oameni au o idee greșită despre metodele și rezultatul unui studiu de concentrare. Și adesea unii dintre ei prețuiesc credința că însuși faptul de a aparține la diferite organizații oculte și inițiatice îi pune într-o poziție mai bună pentru a înțelege fructul copt al succesului, despre care își imaginează că va cădea în mâinile lor fără prea mult efort din partea lor. Cu siguranță, ei sunt încă la fel de departe de scopurile lor cețoase precum erau la începutul eforturilor lor.

Eu însumi i-am văzut pe domni făcând diferite exerciții luate din cărți cu caracter pur teoretic, în timp ce stăteau pe scaune și scoteau inele de fum din țigări. La fel și cu doamnele care tricotează liniștit, poate la lenjerie intimă pentru nepoții lor. Nu știu cât de departe poate avansa acest tip de persoană.

Ar trebui să realizăm că capacitatea de concentrare – care, considerată practic, este rădăcina tuturor abilităților superioare ale unui bărbat – este o muncă destul de serioasă și obositoare, care ne solicită toată atenția și nu doar câteva minute în fiecare zi, ale căror rezultate pot fi rapid uitate sau scufundate în runda noastră zilnică aglomerată. Este mult mai greu decât a obține o diplomă, așa cum am menționat anterior, și nu este o chestiune de a-și completa

minte cu gândurile celorlalți din cărți și încercând să rezolve și să răspundă la probleme și întrebări deja rezolvate și la care s-a răspuns cu mult timp în urmă.

Concentrarea este foarte diferită de asta. Omul obișnuit se naște de obicei fără această abilitate, cel puțin într-un grad demn de men'ion. Așa că de obicei trece prin viață. Dar în această linie de studiu trebuie să-ți schimbi natura anterioară și să creezi ceva care nu era prezent înainte. Este o problemă cu totul diferită de cea a învățării conceptelor formale de, să zicem, filozofie din cărți și prelegeri.

Un exemplu poate fi util: atunci când vă înmatriculați, vă sunt deschise multe cursuri profesionale. Poți deveni medic, profesor, avocat, duhovnic sau ce vrei. Dar îți faci alegerea pentru că simți că o anumită profesie și studiile ei și nici o alta ți se potrivește cel

mai bine. Unii spun pur și simplu că le place munca aleasă. Exact același lucru trebuie să se întâmple și cu tine atunci când decizi să studiezi concentrarea. Totul va merge bine dacă începeți exercițiile din partea a III-a cu plăcere și interes. Nu va fi de mare folos să încerci să le îndeplinești, dacă sunt o sarcină enervantă și neplăcută. Acest lucru ar trebui să fie bine înțeles înainte de a face o stare.

Efortul de a stăpâni concentrarea este o călătorie pe distanțe lungi. În primul rând, nu vă va oferi niciun avantaj sau câștig tangibil și nici diplome sau onoruri. Deci undeva în adâncul tău trebuie să existe ceva care te inspiră la un studiu atât de aparent abstrus.

Unii vor spune, desigur, că și atunci când va veni succesul, veți obține cu ușurință beneficii practice precum cele menționate în paragraful anterior. Da! Dar îți va păsa atunci de titluri și onoruri vizibile?

Concentrarea nu vă va vindeca neapărat bolile fizice sau vă va schimba karma personală. Pe de altă parte, dacă studiul este condus cu succes până la final, scopul său final, dominarea completă a minții, vă va oferi cheia

o nouă conștiință care deschide poarta misterioasă de la care îți poți vedea viața așa cum este ea cu adevărat. Atunci vei recunoaște că până și karma neschimbată aparținând personalității tale meschine este ceva cu adevărat diferit de tine.

Dacă te gândești profund la ceea ce tocmai ai citit, s-ar putea să-i descoperi adevăratul sens. Nu este indicat să oferi nimănui un adevăr „gata făcut”. Lucrurile trebuie descoperite și încercate personal, la fel cum nimeni altcineva nu poate mânca și digera alimente pentru tine, pentru a-ți oferi puterea necesară pentru a trăi.

După cum veți vedea singur, primele două părți ale acestei cărți sunt într-adevăr o introducere, explicație și pregătire pentru Partea a III-a, care este compusă din exercițiile și tehnicile reale. Acest lucru a fost făcut în mod deliberat pentru a ajuta studentul serios să pună mai întâi o bază solidă pentru munca sa și să înțeleagă de ce, cum și în ce condiții poate studia concentrarea și ce se poate aștepta de la ea. Este esențial să vă creați propria concepție clară, individuală despre remarcile anterioare, astfel încât cunoștințele să poată lua locul incertitudinii și anxietății tale anterioare.

Din punct de vedere psihologic, autoexaminarea continuă (care este o consecință a anxietății și a neliniștii minții) pentru a stabili dacă progresezi sau nu suficient de repede, este o mare piedică în calea concentrării. Vă răpește încrederea în sine, care este o condiție vitală pentru succes.

Când ai atins un anumit grad avansat de dominare a minții tale de către noua dobândă de unicitate, vei vedea că cel mai bun progres a fost făcut atunci când ai efectuat exercițiile în liniște, fără să-ți faci griji cu privire la greșelile făcute sau la câți pași înainte. a rămas totuși.

Realizează că lucrul esențial în concentrare este munca ta reală de-a lungul liniei alese și nu doar deliberările goale ale minții tale.

Mai târziu vei vedea, de asemenea, că cea mai mare iluminare, interioară

Sfat pentru Student 41 pacea și bucuria vin la tine atunci când gândirea ta febrilă este redusă la minimum.

Deci, de ce să continuați să faceți acum ceva despre care știți că este un obstacol care trebuie înlăturat înainte ca succesul să vină? Un om religios va spune că aceasta este o stare de lucruri care implică un anumit tip de „credință”. S-ar putea să fie așa, dar o etichetă înseamnă mai puțin decât, să zicem, conținutul cu adevărat bun al unui botil de vin. Dar atunci, ce zici de un botil plin fără nicio etichetă...?

PARTEA II

Preliminari și chei psihologice

VIII

Metode orientale sau yoga (Mintea înainte de a te simți)

În zilele noastre, când vorbim despre concentrare și alte practici oculte, ne vine involuntar în minte tradiția Eastem sau Yoga. Dar metodele de progres interior și de dobândire a puterilor subtile (și, ca coroană a tuturor, realizarea adevăratei ființe sau sine a omului) își au adepții în țări din afara Indiei și a altor țări exotice din Est.

Occidentul are propriile sale metode și exerciții care duc în cele din urmă la același scop unic.

Din multele ramuri existente ale Yoga, le vom examina numai pe acelea care folosesc concentrarea ca putere motrice. Putem găsi o paralelă perfectă cu propriul nostru studiu în Yoga mentală numită Raja Yoga (adică, Yoga Regală). Obiectivul său este de a obține controlul perfect al minții, care apoi dobândește uneori ceea ce pentru profani sunt calități și puteri minunate. Pe acestea se bazează toate trucurile și fenomenele celui mai de jos tip de ocultiști indieni, cum ar fi fachirii și alții, dintre care mulți nici măcar nu sunt ocultiști, ci sunt doar oameni de spectacol mai mult sau mai puțin capabili.

Oricum, în Raja Yoga mintea și funcțiile sale sunt puse înaintea unei alte puteri în om, care este adesea numită inima. De la început auzim puțin despre sentimente și emoții, în afară

de la avertismente constante că ambele trebuie să fie dominate și îndepărtate din câmpul conștiinței unui Raja yoghin. Acest lucru se

întâmplă din cauza presupunerii că, dacă mintea, ca superioară omologului emoțional din om, a fost supusă, cea inferioară – numită și „corp astral” – va fi automat controlată. Acest lucru poate fi așa uneori, dar nu întotdeauna. Înainte de a deveni un yoghin, un ocultisi avansat sau un sfânt, corpul astral (sentimente) și corpul mental (gândurile) din conștiința ta de zi cu zi sunt practic indivizibile. Și această latură a lucrurilor este adesea trecută cu vederea de profesorii de yoga de clasa a doua. Dovada? Da! il avem. De exemplu, știi de ce apare uneori în tine un anumit sentiment care are drept consecință directă un flux de gânduri? Sau de ce, atunci când apar anumite gânduri, ele aduc cu ele emoții speciale și amintesc de anumite sentimente?

Este foarte greu pentru un începător neantrenat să pătrundă în originea curenților din conștiința sa. Dar, așa cum insistă Raja Yoga, ar trebui să începem mai întâi cu mintea. Aici este prezentată o concepție foarte exactă – tu și mintea ta nu sunteți identici. Aceasta este o afirmație destul de logică. Altfel, cum ar putea un profesor de Yoga să vă antreneze să vă dominați mintea dacă atât tu, cât și el ați fi la fel cu mintea voastră?

Veți mai auzi și o altă declarație importantă, cu care, totuși, nu sunt pe deplin de acord. S-a observat că în timpul concentrării efective, când conștiința începe să se ridice peste nivelul obișnuit al gândurilor și le exclude pentru o perioadă, respirația devine mai lentă și mai ritmică. Acesta este un fapt care nu trebuie contestat. Dar procesul poate merge mult mai profund, pentru că, în timp util, respirația se va opri complet, fără a afecta corpul elevului. Mai târziu vi se dă reversul; căci dacă o urmare a Samadhi (adică cea mai profundă concentrare) este reglarea și chiar oprirea respirației, atunci: (a) respirația ritmică ar trebui să faciliteze sau (b) să producă un singur punct al minții.

În opinia mea (a) este adevărată și poate fi dovedită cu ușurință, dar (b) nu este chiar corectă și, dacă este ferm crezută, poate aduce pericolul dezamăgirii elevului.

Am cunoscut Hatha yoghini care și-au perfecționat dominația respirației și, prin același fapt, energia vitală a corpului sau prana, dar care erau încă departe de orice concentrare mentală valoroasă și de conducerea gândurilor prin voința lor.

De asemenea, nu există nicio îndoială că o poziție adecvată a corpului poate contribui la o gândire mai echilibrată și, prin urmare, poate ajuta considerabil la concentrare. Cu toate acestea, reversul, Le., că unele asane (sau posturi) speciale și anumite moduri de respirație pot crea un singur punct în mintea ta sau chiar te pot aduce la Samadhi, așa cum cred mulți indieni, este foarte îndoielnic și experiența vorbește mai degrabă direct împotriva acestei teorii.

Mulți oameni au studiat și au dobândit o mare abilitate în efectuarea asanelor și a metodelor artificiale de respirație ritmică și reținere a respirației și, în ciuda acestui fapt, au murit fără să ajungă la un control al minții valoros, cu atât mai puțin Samadhi. În acest curs,

studentului i se vor oferi niște metode artificiale rezonabile, nu greoaie, pentru respirație și șezut (adică, pranayamas și asane) care îi pot fi utile ca ființă care se confruntă cu condițiile fizice. Dar ar trebui să-și amintească cu fermitate că toți nu sunt deloc factori decisivi, deoarece puterea sa de voință este exclusiv cea majoră. Dacă studentul dorește atunci să se angajeze într-o căutare mai largă și mai înaltă, gradul mai avansat al dezvoltării sale trebuie să fie ajutat de grația unui adevărat maestru spiritual.

Suntem conștienți de puterea obișnuinței în concentrare. Deci, dacă aveți convingerea că un anumit mod de a sta sau de a respira a contribuit în mare măsură la un exercițiu bine efectuat (vezi Partea a III-a), atunci probabil că veți crede că există o anumită legătură între cele două, iar atunci când veți prelua acea poziție . și metoda de respirație, întregul exercițiu mental se va desfășura destul de bine.

Nu există niciun rău în astfel de imaginații, care în cele din urmă vor dispărea de la sine, atunci când în timp util vei afla mai multe despre cum să folosești puterea pură a voinței pentru a-ți atinge scopul. Cu mulți ani în urmă, când luam bătălia pentru supremația minții mele, am descoperit că suprimarea gândurilor persistente este ușor de realizat atunci când corpul este supus unui șoc brusc și neașteptat, cum ar fi o baie rece ca gheață.

Ca urmare a acestei descoperiri, mi-am dezvoltat obiceiul de a înota pentru câteva minute într-un râu pe jumătate înghețat din apropiere, cu apele întunecate umflate care curg între malurile acoperite de zăpadă. Au fost și alte lucruri realizate prin această practică simplă, dar stimularea voinței a fost una dintre cele mai importante. Când vă plasați corpul în condiții neobișnuite și ușor periculoase (căci un anumit element de pericol există întotdeauna în astfel de experiențe), poate apărea sentimentul subtil de separare de corp și acesta este începutul unor lucruri mai viitoare și mai bune, căci apoi arăți cine este șeful.

Nu există râuri înghețate unde locuiesc acum, dar lunile de iarnă asigură o temperatură destul de scăzută în apa mării din golful larg din apropierea casei mele.

Au adus aceste exerciții de rezistență fizică vreo abilitate sau au fost doar stimulente și condiționări temporare ale circumstanțelor exterioare? Cel mai bine ar fi fost studentul să decidă singur acest lucru și nu ar trebui să se dovedească dificil dacă a citit cu atenție acest capitol.

Nu este intenția mea să expun nenumăratele tehnici ale practicilor yoghine, deoarece numele lor este cu adevărat legiune și fiecare ocultisi are dreptul să le modifice pe cele existente și să le inventeze altele. În acest curs veți găsi, pe lângă secțiunile explicative (care nu sunt deloc mai puțin decisive pentru succesul final decât exercițiile), o serie completă de activități practice, unele dintre ele aparent foarte asemănătoare cu cele yoghine. Ele au

fost aranjate în ordine, de la etapele elementare până la cele mai avansate și mai dificile. Destul de câțiva dintre

 lattei ar fi foarte potrivit pentru frații noștri estici care încearcă să urmeze același drum.

Unele dintre exerciții, în special din prima și a doua serie, sunt aceleași sau paralele cu cele care îmi erau cunoscute cu mulți ani în urmă, când personal le-am găsit destul de adecvate și de încredere pentru studentul mediu la concentrare.

Toate se bazează pe antrenarea atenției, prin fixarea acesteia pe un simplu obiect de gândire, prin utilizarea mai întâi a puterii vizualizării. Un alt tip de exercițiu se referă la sunet în loc de vedere. Aici folosim mantrele sau numele sfinte și uneori doar simple cuvinte care nu au nimic în comun cu religia. Unele dintre acestea sunt renumite și folosite în multe cercuri occidentale datorită simplității și conținutului lor interior bogat, cum ar fi „Aum” sau „Om”, „Hari”, celebrul Gayatri, numele lui Hristos și Siva și multe altele . Atenția trebuie îndreptată către pronunția cuvintelor, care apoi ar trebui rostite de multe mii de ori pe zi. Mintea nu poate fi ocupată cu nimic altceva decât cu mantra și, în cele din urmă, cu numărarea numărului de repetari, ceea ce este de mare ajutor. Acest tip de exercițiu util va fi găsit în Partea IП.

Există o altă varietate de Yoga care folosește și concentrarea, dar într-un mod diferit. Este Yoga înțelepciunii sau Jnana Yoga. În ea sunt interzise exercițiile meticuloase ale Raja Yoga și eforturile de a controla corpul fizic, deoarece sunt considerate neesențiale. Se presupune că studentul este suficient de avansat pentru a-și putea folosi puterile de concentrare pentru singurul scop demn — autocunoașterea sau auto-realizarea. Dar gradul de concentrare necesar pentru un obiectiv atât de înalt este infinit mai mare decât cel necesar pentru Raja sau Mantra Yoga.

Unii oameni cred că este imposibil să practici Jnana înainte ca unele grade de Raja și Hatha Yoga să fi fost stăpânite. Scriitorul este de acord cu această opinie. Ideea centrală a Jnana Yoga este că, îndreptându-și necontenit atenția dinamică asupra oricărei probleme, un om poate ajunge la soluția corectă.

Așadar, excluzând totul din conștiința sa ca fiind ireal, cu excepția esenței goale a ființei (ale cărei raze se manifestă în el însuși), omul poate și ar trebui să ajungă la realizarea deplină a luptelor sale spirituale. Un maestru contemporan al versiunii moderne a Jnanei celei mai înalte le-a dat discipolilor săi o armă puternică, care poate sparge vălurile groase ale ignoranței în care ne petrecem de obicei viața. Este Vichara, despre care veți auzi mai multe în partea a IV-a, când ați stăpânit deja celelalte trei părți.

Pentru a relua, metodele orientale de concentrare se bazează în primul rând pe dominarea minții și în al doilea rând pe purificarea inimii. Vorbesc aici despre punctele de vedere ale eminentei clasice!

reprezentanți ai Yoga indiană precum Patanjali, Sankara-charya și Sri Ramana Maharshi (maestrul Căii Directe, care nu este o Yoga, deoarece este cu mult peste oricare dintre ei). Acest lucru exclude opiniile susținute de mulți yoghini și swami sectari care sunt încă în școala de Yoga și, prin urmare, nu sunt autorități în ea.

Poate că concepția marelui Rishi Ramana Maharshi, care a murit cu doar câțiva ani în urmă, este mai explicită.

În primul rând, încearcă să descoperi adevărul din tine prin intermediul Vichara (auto-investigare); numai atunci, când vă cunoașteți adevăratul Sine, care cunoașteți marele Sine sau Dumnezeu și relația Lui cu universul iluzoriu.

În al doilea rând, dacă nu reușiți să lucrați cu succes cu auto-investigația, predați-vă împreună cu toate problemele voastre Ființei Supreme. Dacă perseverezi, soluția va apărea de la sine ca în primă instanță, iar atingerea este întotdeauna aceeași.

În mod destul de logic, Sri Maharshi atribuie orice rău și mizerie pe seama ignoranței primare (adică, simțul dualității), care este rădăcina oricărei necazuri. Oamenii doresc și se străduiesc după multe lucruri, crezând că deținerea lor va aduce fericire.

Metode orientale sau Yoga {Mintea înaintea inimii) 51 ness. Acest lucru duce inevitabil la dezamăgire cu suferința însoțitoare. Persoana înțeleaptă care știe cine este și de ce are nevoie cu adevărat, evită orice necaz, căutând fot reai și nu tempora! lucruri.

Deci, din acest punct de vedere, adevărata înțelepciune este primul și cardinal remediu împotriva erorilor și a suferinței.

În acest scurt rezumat putem înțelege ideea realizării clasice orientale și calea către aceasta.

IX

Tradiția occidentală (inima înaintea minții)

Așa cum școlile oculte orientale tratează concentrarea ca pe un mijloc de atingere a celui mai înalt obiectiv, tot așa mintea are prioritate față de inimă. Dar în tradiția spirituală occidentală acest lucru este invers. Cei mai buni exponenți, în afară de câțiva disidenți, fixează atenția în primul rând asupra purificării morale a omului și a simțului său religios, devoțional. Nu includ mimeronii și, de obicei, societățile și grupurile oculte de scurtă durată, dintre care majoritatea erau și încă sunt ocupate cu scopuri care nu au practic nimic în comun cu marea sarcină de transformare și purificare a Srtnd-ului uman.

Interesul meu a fost îndreptat către locurile în care munca interioară a bărbaților a produs întotdeauna cele mai mari rezultate. Când am studiat viețile primilor sfinți creștini și ai mai târziu ai deșertului egiptean, peșterile Anatoliei, catacombele Romei și mănăstirile din Kiev și din Europa de Vest, am ajuns la convingerea fermă că adepții occidentali știau atâtea cât, dacă nu mai mult despre valoarea unei

minți cu un singur punct în realizarea spirituală decât frații lor estici.

Este imposibil, în cadrul unei cărți dedicate unui anumit aspect al muncii interioare, ca acesta, să dăruiești pe mulți

 de exemple pentru a demonstra aceste fapte, așa că voi menționa doar câteva dintre cele mai interesante și izbitoare.

În timpul celui de-al treilea secol al acestei ere, printre nisipurile și stâncile fierbinți ale deșertului egiptean de la vest de Nil și, de asemenea, în jurul deltei fertile a acelui mare fluviu se aflau sălașurile multor oameni ai primei Biserici creștine - asceții, care erau recunoscuți. ca sfinţi.

Ei fugiseră din cetățile păgâne și decadente care erau pline de imoralitate, pentru a-și urma drumul netulburați. Practicile lor erau foarte diferite de cele ale creștinului credincios mediu. Trăind, așa cum o făceau ei, la mulți kilometri de locuință, rareori puteau să viziteze o biserică pentru a asculta slujbele din cauza dificultății de a parcurge distanțe lungi în acel climat, mai ales pentru bărbații slăbiți de post.

Peșterile lor și chiliile și colibele sărace erau pentru ei locuri de înviere spirituală, lire zilnice și înmormântare. Când am fost în India, am văzut multe peșteri similare în care, se spunea, era îngropat un mare sfânt sau yoghin. deși nicio inscripție nu le dezvăluia numele. Sfinții creștini timpurii au petrecut ani de zile în rugăciune constantă, fără ritualurile complicate ale cărților sacre și folosind doar un fel de mantră pe care o repetau în toate orele de veghe, indiferent în ce era implicat corpul lor în acel moment.

Mulți dintre ei au avut viziuni care nu au fost întotdeauna plăcute și, după cum spuneau ei, „nu au venit de la Dumnezeu”. Uneori acestea au luat forma unor ispite teribile, adesea violente și cu aspect ascuns, care au pus la încercare moralul și tăria de caracter ale sfinților.

În anumite cronici vechi, încă existente, există mult material despre viața cunoscutului Sf. Antonie cel Mare, care a avut de înfruntat cele mai insidioase și tergiversate atacuri ale răului. El a început să ducă viața unui ascet de tânăr și a murit cu mult peste o sută de ani, probabil mai aproape de 106. Niciunul dintre contemporanii săi nu a fost capabil să suporte povara răului agresiv, atât de frecvent demonstrat în

prezența sfântului și astfel peștera lui era un loc singuratic în deșert.

Noaptea, viziuni la fel de realiste ca orice văzut ziua au urmat una după alta. Uneori hoardele de lei încercau să-l sperie pe omul lipsit de apărare și, într-o ocazie, un uriaș al cărui cap se înălța în nori

amenința să-l omoare, strigând cu o voce ca de tunet: „Unde este păcătosul Anthony? Îi voi zdrobi viața cu picioarele mele și îi voi duce sufletul în adâncurile iadului!” Șerpi otrăvitori de dimensiuni monstruoase își zvârceau trupurile hidoase în jurul gâtului gol al sfântului rugător, în timp ce scorpionii încercau să cuibărească în hak-ul lui. Femeile frumoase asemănătoare îngerului au încercat să-l forțeze să se uite la ele în speranța de a-l incita să comită un păcat. Dar sfântul știa că toate aceste viziuni și vizite nu erau decât iluzii izvorâte din propriul său muid. El a îndurat și a lăsat posterității un exemplu de putere și putere a spiritului uman, la fel ca mulți alți sfinți și yoghini.

Printre rugăciunile și exorcurile specifice care au fost folosite pentru a combate forțele malefice atacatoare a fost una care mi-a atras atenția prin forța și profunzimea sa excepționale, care a ajutat la concentrare mai mult decât orice cunoșteam anterior. În spatele expresiei oarecum dogmatice pe care i-o dă Biserică, se ascunde un sens profund și o eficacitate consistentă. Mai mult, acest exorcism este unul impersonal, ceea ce îi sporește mult puterea etică, deoarece îl lasă pe Atotputernicul Însuși să se ocupe de infractor și agresori.

Când se vorbea încet cu voce tare, se credea că are proprietatea risipirii imediate a tuturor aparițiilor rele, precum și a gândurilor și stărilor de spirit păcătoase și a altor necazuri interioare.

Înainte să o dau, mi se pare că sunt necesare niște explicații. În mistica creștină, Dumnezeu este considerat, conform dogmelor, ca omniprezent, adică existând chiar și în cea mai proastă manifestare a forțelor întunecate. Dar, atunci când El este conștient și pe deplin activ în bunătate, El este considerat ca fiind într-o stare „latente” în lucrurile pe care le considerăm rele. Deci, cuvântul „înviat” din următorul exorcism are un sens foarte profund. Poate că ar fi

Tradiția occidentală {Inima înaintea minții) 55 mai bine să folosim termenul „trezit”, dar cine suntem noi pentru a schimba tradiția de aproape optsprezece ani Lundred?

Dumnezeu să fie înviat și dușmanii Săi să dispară.

Așa cum ceara se topește înaintea focului, așa cum fumul este împrăștiat de vânt,

Așa fie ca toți cei ce urăsc pe Domnul să fugă de ochii Lui,

Și cei drepți se bucură!

Aceasta este o traducere literală din greaca veche, deoarece în astfel de tefes exactitatea pare să fie mai importantă decât forma exterioară netedă a cuvintelor. Este încă folosit ocazional în Biserica Ortodoxă Greacă, iar acestui verset vechi i se atribuie mari puteri ca o protecție împotriva voinței rele, a necazurilor interioare, a ispitelor și a tulburărilor mintale.

Desigur, utilizarea eficientă a cuvintelor implică o concentrare puternică, iar aceasta este doar forța motrice care acționează. Dar voința noastră poate fi, de asemenea, puternic stimulată de alte

mijloace exterioare adecvate, permițându-ne astfel să atingem un nivel de concentrare pe care nu l-am cunoscut până acum.

Dacă este folosit cu îndemânare și forță, exorcismul de mai sus poate fi de valoare pentru studenții care întâmpină dificultăți serioase în crearea „armurii astrale sau odie” (vezi ultimul paragraf al capitolului XVШ). De asemenea, aș dori să citez o altă mantră sub forma unei scurte rugăciuni, care este folosită atât în bisericile creștine occidentale, cât și în cele răsăritene:

Doamne, Sfântul, Sfântul și Puternicul, Sfântul și Nemuritor, ai milă cu mine!

Acesta a fost și este încă folosit în unele mănăstiri și este repetat de mii de ori pe zi, adesea cu numele lui Hristos adăugat.

Dacă citiți meditațiile și instrucțiunile Sfântului Ignatie Loyola scrise de el pentru membrii ordinului pe care l-a întemeiat, este sigur că, cu condiția să le cunoașteți, vă veți gândi imediat la Raja și Bhakti Yogas.

Construirea imaginilor mentale ale realității extraordinare prin concentrare și crearea (prin aceleași mijloace) de curente de emoție direcționate către anumite canale ale conștiinței, toate descrise înainte de exercițiile propriu-zise, vă vor arăta dacă Yoga de Est au orice monopol asupra ideilor, metodelor și rezultatelor lor.

Metodele de „călătorie mentală” folosite în unele manuaisi oculte ca mijloc de orientare într-un singur punct au echivalentele lor, deși poate mai pronunțate, ю celebrele exerciții Loyola.

În viața și înțelepciunea sa, sfântul din Rusia de Est, Serafim de Sarov, a fost unul dintre cei mai mari și mai interesanți. N-am predat o combinație aproape directă de Raja și Mantra Yoga elevilor săi călugări. He i-a sfătuit să repete scurta rugăciune deja menționată (a doua citată mai sus) la început de o mie de ori pe zi, crescând la două mii, apoi mai târziu la trei și mai mult până când s-au atins șapte mii. În același timp, el a sfătuit folosirea unui exercițiu de dimineață și de seară pentru a încerca să rețină respirația pentru perioade destul de lungi, în timp ce repetă neîncetat aceeași rugăciune în interior. Când a demonstrat acest lucru, Serafim a spus: „Veți simți o căldură minunată în inima voastră, iar repetarea va deveni în curând automată și ușoară.” Mulți swami hinduși cred cu fermitate că pot ajunge la Sa-madhi exersând reținerea ritmică a respirației atâta timp cât pot. Cine deține de fapt „dreptul de autor” pentru astfel de metode?

În timp ce eram în India, am auzit de niște yoghini și chiar yoghini care au fost pecetluiți de vii în peșteri de pe versanții unui munte sfânt și care au primit doar puțină mâncare printr-o fereastră sau o gaură dintr-un zid.

În 1918, când mă aflam ocazional la Kiev, vechea capitală a Ucrainei, obișnuiam să vizitez celebra veche mănăstire Petchersk, construită în urmă cu aproximativ șapte sute de ani, ale cărei galerii subterane se adânceau sub râul Nipru. Pe ambele părți ale pasajelor erau celule unice, unele cu doar o mică gaură pătrată în locul unei uși. Se spunea că la un moment dat

 aceste chilii obișnuiau să găzduiască mari asceți, care au petrecut mulți ani în întuneric și singurătate rugându-se atât ziua, cât și noaptea. Unul dintre călugări mi-a spus că, în astfel de cazuri, singurul mijloc de a ști dacă pustnicul este în viață sau nu era hrana neatinsă lăsată pentru el în gaura ca fereastră.

Mi s-au arătat câteva dintre trupurile lor, luate din celule la mulți ani după moartea lor. Zăceau în sicrie deschise, îmbrăcați în hainele negre obișnuite, modeste ale călugărilor, cu fețele subțiri ca de pergament și mâinile galbene ca ceară încrucișate pe sâni. Dar nu existau semne de descompunere și nici un miros de putrezire. „Cum și-au petrecut viața lungă?” l-am întrebat pe prior. „Doar repetarea numelui sfânt al lui Hristos” a fost răspunsul. Un exemplu de neegalat de combinație perfectă de Mantra și Bhakti Yogas.

Cred că mulți yoghini indieni celebri din trecut le-ar fi plăcut să-și cunoască frații avansați din Vest.

În cele mai vechi, precum și în cele mai recente cronici ale vieții sfinților, găsim o înregistrare a multor întâmplări misterioase pe care le calimăm miracole. Mă refer la leacuri și alte activități superfizice ale acelor câțiva „prieteni ai lui Dumnezeu”, așa cum le-a numit atât de frumos Paul Sédir. Nu există loc și nici un scop în enumerarea multora dintre ele, așa că voi limita exemplele la unul care este cel mai izbitor din cauza simplității, autenticității și modestiei sale superbe, atât de tipice sfinților creștini de ordinul cel mai înalt. Eliminarea științifică a personalității ego-ului mortai în om, așa cum ne-a învățat marele Rishi Ramana, strălucește și aici, dar într-o formă diferită.

Când Sfântul Serafim de Sarov era de vârstă mijlocie, faima vindecărilor sale și a altor activități miraculoase de restabilire a echilibrului uman interior a devenit cunoscută pe scară largă în districtul din jurul colibei sfântului.

Guvernatorul de atunci era imobilizat la pat, cu membrele paralizate, iar la acea vreme, potrivit medicilor, moartea era la doar câteva săptămâni distanță. Soția lui a încercat cu disperare ultima speranță ducându-și soțul la Sfântul Serafim. Următorul cont

din acea mică vizită este luată din înregistrările oficiale păstrate.

Când vagonul care-l transporta pe nobilul muribund se afla încă la vreo două sau trei ore de mers, Sfântul Serafim le-a spus discipolilor săi: „Generalul K. 15 a venit să caute Graciul lui Dumnezeu. Măturați luminișul în jurul colibei [a fost așezată în foresi] și pregătiți un

loc pentru ca Excelența Sa să stea.” Călugării au plasat singurul scaun disponibil în afara locuinței umile a sfântului. Când a sosit vagonul, servitorii l-au adus pe neputincios înaintea Sfântului Serafim și l-au așezat în scaunul de așteptare.

„Ce mai faceți, Excelență!” spuse sfântul zâmbitor. Pacientul care nu putea vorbi decât cu mare greutate a murmurat: „Eu mor, Tată. nu ma mai pot misca. Ai milă de mine.” „Cine ți-a spus astfel de lucruri”, a spus râzând Serafim. „Cred că ți-ar fi mai bine dacă vii la o plimbare, pentru că aerul în acest foresi al nostru este foarte bun.”

„De ce te batjocorești de mine, părinte? Vedeți că nu pot să fac nici măcar un pas”, a răspuns cu tristețe guvernatorul. „Toate righi, toate righi, dar vom încerca în numele lui Dumnezeu.” Și astfel spunând, sfântul a luat mâna bolnavului în propria sa palmă slabă și a ridicat cu blândețe trupul inert din scaunul ei. „Acum umblă cu mine, nu te teme că te țin”, a spus Serafim.

Iar bătrânul, care cântărea vreo cincisprezece pietre, a început să se plimbe prin poiană de lângă sfânt, cu fiecare pas din ce în ce mai ferm. "Pot să merg! Pot să merg!" el c: ;ed, parcă abia putea să crediteze miracolul. „Da, și mergi foarte bine, Excelență. Continua! Continua! Mai multă practică îți va face bine.” „Pot chiar să alerg, nu?” „Da, este voia lui Dumnezeu ca acum să fii bine”, a remarcat Serafim zâmbind.

Atunci sfântul l-a luat pe curad în coliba lui pentru câteva minute ca pentru o discuție; dar când au reapărut, cei prezenți au văzut o expresie ciudată, inspirată, pe chipul anterior marcat de durere a guvernatorului. Toți erau sileni.

Oficialul s-a lăsat de binefăcătorul său, prosternându-se pe pământ în fața seninilor serafimi. Dar sfântul nu a fost deloc mulțumit de gest și l-a ridicat repede pe guvernator spunându-i: „Ce faci, Excelență? Sunt doar slujitorul lui Dumnezeu, un om ca tine. Dumnezeu este cel care trebuie lăudat și adorat, nu slujitorii Săi.”

Serafim, care avea aproximativ aceeași vârstă cu Guvernul!, i-a supraviețuit doar cu un an sau doi. Când i s-a comunicat moartea elevului său, el a remarcat: „Acum vine și timpul pentru Serafim. Sper că ne vom revedea acolo unde nu mai există nicio boală sau tristețe.”

În secolele următoare, multe minuni s-au întâmplat la mormântul sfântului.

În viețile sfinților și yoghinilor din Răsărit, nu au existat multe exemple similare ale acestui k'id de slujire și ajutor acordat celor din jur. Probabil pentru că mulți dintre ei erau atât de indiferenți față de lucrurile fizice.

Din cele de mai sus putem vedea că legile care guvernează puterea numană interioară sunt la fel de bine cunoscute și aplicate în Occident ca și în Orient. Numai că în Occidentul aspectul inimii predomină, iar subordonarea minții urmează mai târziu. Aceasta înseamnă că se

recunoaște – nu fără un motiv întemeiat – că mai întâi trebuie să vină purificarea și întărirea sediului emoțiilor umane, care adesea creează atât de multe dificultăți aspiranților la spiritualitate. Sediul legii noastre morale trebuie mai întâi să fie echilibrat, iar apoi ordinea vine să locuiască în inima curată. Atunci dezvoltarea puterilor minții nu poate fi periculoasă, nici pentru proprietarii lor, nici pentru împrejurimile lor.

Occidentul își amintește încă cu prudență de folosirea greșită a puterilor de concentrare de către oameni imorali (magii negri). În Orient, chiar și autori renumiți precum Patanjali și Sankaracharya par să fie mai puțin preocupați de această întrebare. Ei susțin că orice puteri psihice care merită menționate sunt prea greu de dezvoltat

fără ca dinainte să fi fost atins un standard moral adecvat. Se poate sau nu să fie de acord cu această idee, pentru că în trecut s-au cunoscut multe despre utilizarea fructelor concentrării în scopuri ilegale și acesta este încă cazul.

În acest tărâm, ca peste tot, există o supapă de siguranță care controlează activitățile și numărul celor dornici să posede puteri psihice, care în India sunt numite „siddhis”. Este – rezistență.

Natura umană este astfel aranjată încât pentru aspirațiile mărunte sau îndoielnice în pregătirea interioară, de obicei, nu avem rezistența necesară pentru efort. Prin urmare, răul în ocultism este întotdeauna limitat într-o anumită măsură de slăbiciunea și lipsa scopurilor pure din partea viitorului magician negru.

Cu toate acestea, deoarece o astfel de persoană este în mod necesar un materialist, deoarece toate scopurile inferioare au invariabil un corp ca bază, atunci boala sau moartea acelui corp poate pune capăt carierei răutăcioase, lăsând bărbatului o socoteală formidabilă de rezolvat. pentru nelegiuirile lui. Există o singură formă de plată pentru o astfel de datorie. Numele ei este suferință, indiferent dacă în această lume sau în alte lumi.

În tinerețe am citit o carte groaznică, un volum unic și rar dintr-o ediție de doar câteva exemplare, scrisă de cunoscutul occultisi cândva – Stanislas de Guaita al Parisului. În această mare lucrare a fost explicat cum să se efectueze diverse practici oculte, cu toate tehnicile. Printre acestea s-a numărat și un fel de necromanție, precum și exteriorizarea corpului astral al unei persoane vii și proiecția acestuia, cu intenția de a influența pe ceilalți în scopurile proprii ale operatorului, fără nicio teamă de retribuție judiciară . Legea nu recunoaște în mod oficial majoritatea fenomenelor și activităților oculte, le acordă doar statutul de superstiție. În ciuda acestui fapt, pericolul există.

S-au dat rețete care conțineau medicamente rare, dar care se puteau procura

Tradiția occidentală {Heart befare Mind) 61 care ar putea – și ar trebui, după cum a recomandat autorul – să producă cele mai deplorabile efecte, inclusiv moartea, dacă este folosită greșit sau aplicată greșit. Din fericire, chiar și pentru astfel de fapte răuvoitoare este întotdeauna nevoie de un grad considerabil de aceeași capacitate de concentrare. Și nu toată lumea este capabilă sau dispusă să-și dezvolte abilitatea periculoasă, astfel încât rezultatul este mai mult zăpăcit decât magie reală.

În timp ce magii negri din Occident s-au pus în opoziție cu binele (ca manifestare a lui Dumnezeu) și cu religia, în Est pare să fi existat o demarcație mai puțin evidentă între cei doi poli ai binelui și a răului. Acest lucru nu se aplică celor mai mari spirite ale Orientului, cum ar fi rishii antici și moderni, care sunt dincolo de orice reproș și vină.

Poate fi util pentru tine să știi ceva mai precis despre siddhi, despre care se discută atât de mult în cercurile oculte.

Ca o definiție, putem presupune că siddhi-urile, numite și puteri oculte sau forțe psihice, constau din tot ceea ce nu poate fi explicat practic sau teoretic prin legi fizice cunoscute sau legi încă necunoscute, dar în curs de descoperire.

Una dintre particularitățile lor este că transcend legile fizice și rezultatele aplicării lor nu pot fi explicate prin acele legi. Telepatie, hipnotism, citire a gândirii, remedii miraculoase, transport de obiecte solide fără mijloace fizice, crearea aparentă a unor astfel de obiecte din nimic (sau așa se pare celor cinci simțuri ale noastre), folosirea unor limbaje niciodată auzite înainte, a doua vedere sau abilități. pentru a prevedea evenimente trecute sau viitoare – toate acestea și multe altele ar putea fi numite puteri psihice.

Poate că în nicio altă subdiviziune a cunoașterii umane nu domnește o asemenea dezordine sau lipsă de Sistem, ca în problemele oculte. Prin urmare, atunci când studentul intră în contact cu siddhis, el se simte uneori ca și cum s-ar afla într-o pădure deasă de fapte amestecate și inexplicabile.

În primul rând, vom defini două aspecte ale siddhis-ului – implicat și voluntar. Prima este cea mai cunoscută. Mulți dintre noi am avut presimțiri de evenimente cu mult înainte în timp, care s-au împlinit ulterior; a avut cunoștințe „intuiționale” despre gândurile altei persoane și a experimentat vise strânse care mai târziu s-au dovedit a fi o huit pentru cea mai intima lume interioară a cuiva. Au fost cunoscute cazuri în care prezența anumitor persoane a avut o influență incontestabilă asupra sănătății sau bunăstării altora. În toate astfel de cazuri, fenomenele nu pot fi produse după bunul plac: sunt doar întâmplări, șanse și nimic mai mult. Le putem experimenta o singură dată în viața noastră sau de multe ori; dar întotdeauna nu suntem în control asupra lor. Desigur, bărbații încearcă să găsească una sau alta explicație, în funcție de mentalitatea și înclinațiile lor. Dar ei pot doar să ghicească și să nu ajungă la nicio concluzie certă asupra cauzelor fenomenelor. Unii oameni au văzut o apariție a unui prieten

sau a unei rude îndepărtate și apoi au primit vești despre moartea sau despre un accident ciudat care a afectat acea persoană și chiar dacă ar fi dorit să știe, altfel nu ar fi putut afla nimic despre persoana respectivă în afară de scrisori sau comunicări de la alții.

Prin observațiile de mai sus vreau să subliniez caracterul involuntar al majorității evenimentelor psihice. Am cunoscut oameni care posedau o capacitate involuntară de a vindeca anumite boli prin folosirea atingerii sau a rugăciunii. Dacă astfel de oameni sunt sinceri cu ei înșiși, ei trebuie să-și recunoască în mod liber ignoranța cu privire la cauzele și procedurile care creează astfel de fenomene. În același timp, unii dintre ei inventează diferite teorii care aparent le susțin presupunerile. Dar ei nu pot întotdeauna să-și producă abilitățile după bunul plac și astfel spun că „unele condiții sunt favorabile — sau nefavorabile”. Apoi, pentru că nu au nimic concret cu care să lucreze, ei nu încearcă niciodată să posede puterile oculte prin practicarea exercițiilor pentru a le dezvolta.

Întrucât astfel de tipuri de siddhi sunt scutite de orice examinare logică sau științifică, le putem lăsa în pace și trece la o altă varietate, adică la siddhi-urile dobândite prin eforturi precise și directe, cum ar fi cele practicate de diferite școli oculte atât în Est cât și în Vest. . Tipurile inferioare de yoga indiană sunt, de asemenea, ocupate cu același scop. Bărbații care încearcă să dobândească puteri oculte o fac întotdeauna pentru a-i influența pe alții sau chiar pe ei înșiși. Ascultă ce are de spus Maestrul Śri Maharshi despre astfel de oameni:

„AИ siddhi au nevoie de două condiții: persoana care le exercită și ceilalți care le pot vedea; prin urmare, există dualitate și nu unitate. Deoarece dualitatea este doar o iluzie, tot astfel de siddhi aparțin invariabil domeniului iluziei. Ele sunt, într-adevăr, doar temporare și nu există pentru totdeauna. Tot ceea ce nu posedă atributul de permanență este doar iluzoriu și, prin urmare, nu merită să te străduiești să-l obții?

Rishi a subliniat adevăratul scop al vieții când a spus: „Puterea spirituală a realizării de sine este infinit mai mare decât toate siddhi-urile adunate.

„. . . Nu vă gândiți prea mult la fenomenele psihice și la astfel de lucruri. Numărul lor este legiune, clarviziune, claraudi-ence și astfel de lucruri nu merită să fie avute, când o iluminare mult mai mare și o liniște sufletească sunt posibile fără ele decât cu ele. Stăpânul preia aceste puteri ca pe o formă de sacrificiu de sine! Stăpânul devine doar instrumentul lui Dumnezeu, iar când gura lui se deschide, rostește cuvintele lui Dumnezeu fără efort sau premeditare; iar când ridică o mână, Dumnezeu curge din nou prin asta, pentru a face o minune.

„Ideea că un maestru este pur și simplu unul care a dobândit putere asupra diverselor simțuri oculte prin practică îndelungată și rugăciune sau orice altceva de acest fel, este absolut falsă. Niciun maestru adevărat nu i-a păsat vreodată un rap pentru puterile oculte, pentru că nu are nevoie de ele în viața de zi cu zi.

„Nu vă concentrați atenția asupra tuturor acestor lucruri în schimbare

viata, moartea si fenomenele. Nu vă gândiți nici măcar la actul propriu-zis de a le vedea sau de a le percepe, ci doar de ceea ce vede toate aceste lucruri – ceea ce este responsabil pentru toate [adică, sinele unic]”.

Cu toate acestea, cei care sunt suficient de puternici și perseverenți pentru a atinge concentrarea observă adesea că acești siddhi încep să se manifeste în ei.

După cum a spus Sri Maharshi: „Rezultatele concentrării (Vichara) vor fi văzute în tot felul de clarviziune inconștientă, în liniște sufletească, în puterea de a face față necazurilor, în putere de jur împrejur, dar întotdeauna putere inconștientă”.

Persoanele care obțin aceste puteri inconștiente nu simt niciodată că „ei sunt cei care folosesc siddhi-urile”. Și de ce? Pur și simplu pentru că nu cred în vechiul mit al personalității ego-ului lor. Prin urmare, gândul că un astfel de individ care le poartă numele, posedă siddhii, nu poate înflori în conștiința lor. Dacă acest lucru nu ar fi fost un faci, atunci realizarea ar fi încă un lucru foarte îndepărtat pentru astfel de oameni, pentru că ei nu ar fi depășit încă iluzia ființei perisabile separate.

Pentru a recapitula, putem spune că:

1. Fenomenele incontrolabile și accidentale expuse de unii oameni, care nu sunt angajați într-o anumită căutare spirituală, nu merită atenția noastră.

2. Lupta după aceste puteri oculte ca scop este greșită și nu ne duce mai mult la realizarea spirituală a ființei. Există întotdeauna un mare pericol de a crea un ego puternic care ar putea fi înlocuit (în ochii unei astfel de persoane greșite) cu adevăratul scop al realizării perene – Adevărul nemuritor.

3. Există posibilitatea ca o persoană care intră pe calea realizării să apară unele simțuri și puteri oculte, dar fără niciun efort sau străduință din partea sa. El nu ar arăta niciodată asemenea puteri înaintea nimănui, pentru că le ignoră, con-

Tradiția occidentală {Heart before Mind) 65 desiderându-le nedemn de menționat. În Vocea tăcerii de madame HP Blavatsky, se spune despre un discipol care se apropie de eliberarea finală: „Dobândind siddhi-urile în cursul drumului său anterior, el va renunța din nou în mod conștient la toți aceștia.”

4. Există un siddhi spiritual sau o putere misterioasă pe care doar un maestru perfect o poate poseda. Este capacitatea, neajutat de orice cuvinte sau fapte speciale, de a ajuta și de a promova evoluția

conștiinței discului său. Este de fapt inexplicabil; dar cred că este ceva asemănător cu o radiație invizibilă care poate ajunge până în cele mai adânci adâncimi ale sufletului discipolului. Apoi, dacă omul este capabil să acorde această conștiință la vibrațiile spiritului maestrului, el cunoaște multe lucruri care rămân ascunse altora. Dar el nu știe cum ajunge lumina la el și este indiferent față de cauza acesteia. El este destul de mulțumit de simplul fapt în sine și nimic altceva nu are vreun interes.

Pentru un om discriminator nu există un remediu absolut pentru boală în orice Yoga, știință medicală. · ce, așa-zisa vindecare spirituală etc., despre care, în zilele noastre, auzim atât de multe și citim în numeroase reclame. Ocultismul occidental, precum și Yoga orientală pretind adesea că metodele lor sunt atotcuratoare sau previn boli. Dar când autorii cad, ceea ce mai devreme sau mai târziu li se întâmplă de obicei, ca și cu majoritatea oamenilor, aproape întotdeauna se grăbesc să folosească pe deplin știința medicală oficială, luând medicamente, injecții și inoculări. Cunosc multe astfel de exemple.

Ei mor, de asemenea, cam la aceeași vârstă ca bărbații obișnuiți, în ciuda afirmațiilor lor (în cărți) că, urmând metodele lor, bărbații se pot bucura de o sănătate perfectă și pot trăi până la o vârstă aproape incredibilă. Dar totul este limitat în această lume fizică. Medicii nu pot ajuta întotdeauna, dar cel puțin sunt suficient de sinceri pentru a admite faptul.

Vindecătorii spirituali și alții efectuează probabil mult mai puțin un procent de cure decât medicii, dar, prin comparație, își publică mult prea mult cazurile de succes. Nici măcar Hristos nu a vindecat pe cei bolnavi și invalizi când a umblat printre noi în Palestina.

Atunci unde este ajutorul? Înțelegând clar că: Un om care, conform karmei sale, trebuie să fie vindecat de suferința sa, va găsi cu siguranță medicul potrivit, un „vindecător spiritual” potrivit sau un cârlig yoghin de urmat, indiferent de ce ar fi acesta; dar dacă nu este menit să fie, adică dacă omul nu poate evita boala sau moartea lui, ajutorul nu va fi primit din nicio sursă.

Lourdes, renumită pentru numeroasele sale leacuri miraculoase, nu restabilește sănătatea tuturor miilor care caută alinare, ci doar a unui număr infinitezimal de persoane care se roagă în grota miraculoasă. Dacă ați înțeles toate acestea, veți fi rezonabil cu privire la nevoile învelișului vostru fizic și nu veți urmări niciodată cu nebunie diferite Sisteme și metode de vindecare ocultă.

Când sunt loviti de boală, marii sfinți nu caută de obicei un leac, pentru că ei au cunoștințe practice despre sursa suferinței și a infirmității și a semnificației lor.

Așa că ar fi o greșeală pentru un om obișnuit să atribuie o eficacitate infailibilă oricărui tratament medical sau ocult, deoarece toate astfel

de lucruri sunt doar relativ utile. Cine susține contrariul se înșală pe sine sau, așa cum se întâmplă mai des, pe alții.

Din punctul nostru de vedere, suferințele fizice și de altă natură sunt doar lecții necesare, inevitabile până când le-ai învățat pe deplin. Există, totuși, în gradele superioare ale înțelepciunii oculte (mai degrabă decât spirituale) un mijloc care aparent poate elimina chiar și boli incurabile. Este atunci când cineva învață în mod deliberat dinainte lecția care este să provoace nefericire. Atunci devine inutil, așa cum ar fi inutil să trimiți un absolvent înapoi la o școală primară, pentru că nu are nimic de învățat din asta.

Aceasta este acea misterioasă și de obicei mult înțeleasă greșit „arderea karmei trecute” prin anumite acțiuni și muncă interioară. Este posibil, dar numai în cazuri foarte rare, deoarece solicită o inteligență și o cunoaștere excepționale a unor legi care sunt inaccesibile pentru majoritatea dintre noi.

Cunosc un exemplu în care un om a fost lovit de o boală, incurabilă din punct de vedere medical, dar care s-a vindecat fără nici un ajutor exterior sau încercări de a o obține. Când i s-a cerut să explice incredibilul fací, el a răspuns simplu: „Am acceptat testul care urmează doar cu toate consecințele sale, pe deplin cunoscute de mine, fără a încerca să evit ceva ce s-ar putea întâmpla. Apoi, poate, pentru că nu mai era necesar, nu mai exista niciun motiv pentru apariția bolii.”

Și mi-a venit în minte afirmația făcută acum aproape două mii de ani:

„Nici măcar un fir de păr nu îndrăznește să-ți cadă din cap fără voia Tatălui Meu. ...”

A realiza acest lucru înseamnă a ajunge la pacea interioară.

Obstacole și ajutoare

Principalul obstacol în calea concentrării este natura emoțională necontrolată a omului obișnuit neantrenat. În tradiția orientală există un cuvânt la îndemână pentru aceste elemente necontrolate – „vasanas”, sau tendințe mentale și astrale înnăscute. Vasanele pot fi atât bune, cât și rele, iar toate sunt obstacole în calea gradelor superioare de concentrare. Prin urmare, pentru acest studiu, ambele tipuri sunt nedorite și ar trebui cel puțin controlate.

Cu alte cuvinte, ar trebui să putem alege dintre aceste vibrații exact ceea ce avem nevoie de fapt pentru viața noastră de zi cu zi și cu siguranță să refuzăm să ne ocupăm de ele atunci când avem de lucru mai bine. La ce rezultate mă pot aștepta de la exercițiile mele dacă nu reușesc, în momentul dorit, să-mi opresc furia sau lăcomia împotriva cuiva din apropiere și, în consecință, mă gândesc neîncetat la el? Sau dacă sunt ocupat cu gânduri poftitoare și nu pot rupe lanțul necurat?

S-ar putea să fiu atât de nerezonabil atașat de familia mea încât, de exemplu, din punctul meu de vedere egoist, îmi imaginez că trebuie să

fiu îngrijorat continuu de bunăstarea ei, uitând că fiecare ființă umană are propriul destin și karma, pe care nimeni nu le poate face. influență dincolo de limitele înguste ale activităților sale. Rezultatul este că nu sunt în stare să opresc lucrurile inutile și per-

es

gânduri persistente pentru a cere să lucrez la cele cincisprezece minute de exerciții ale mele. Acele deliberări despre hainele pe care trebuie să le cumpăr fiului meu mâine, sau despre un cadou de ziua de naștere pentru soția mea etc., îmi pot solicita mult timp în afară de aceste câteva minute.

Vasanas, deci, sunt primul obstacol serios care trebuie distrus fără milă dacă vrem să ne ridicăm statutul interior prin studiul concentrării.

O stare slabă de sănătate fizică poate fi, de asemenea, un obstacol serios pentru începători. De obicei, astfel de oameni tind să se identifice cu corpul lor și, fiind defecti fizic, simt la fel în gândurile și emoțiile lor, adică în planul astral și mental. Fără o oarecare putere interioară, nici un studiu nu este posibil. Prin urmare, astfel de oameni s-ar descurca mai bine dacă și-ar abandona ambițiile de a deveni mai puternici în acest fel, pentru că nu le este potrivit. O viață de predare către Cel Mai Înalt este la fel de eficientă ca cea a Căii Directe și mult mai potrivită pentru ei.

Un alt obstacol este „materialismul instinctiv" din partea viitorului student. În prezent, există încă mulți indivizi care nu sunt în stare să creadă sau să simtă ceva ce nu pot atinge sau vedea. Aceste studii nu sunt nici pentru ei, deoarece fără simțul lucrurilor subtile, rezultatul va fi nul.

A fi în puterea superstiției este un obstacol foarte serios, care ne împiedică orice succes. Acest viciu nu este nimic mai puțin decât un fel de sclavie a minții noastre, forțată să gândim într-un mod defectuos. Fanatismul vine adesea în ajutorul fratelui său nesfânt — superstiția.

Intoleranța aparține aceleiași neplăcute familii de handicapuri. Imaginați-vă un sectar fanatic și intolerant sau un bigot al religiilor citind aceste capitole. Cât material de condamnat ar găsi în ele! Și făcând astfel, astfel de oameni și-ar pierde orice încredere pe care ar fi putut-o avea în problemele discutate,

plus dezvoltarea unui conmpi nerezonabil pentru scriitor. Cum ar putea ei să efectueze exercițiile din această carte?

O altă barieră pentru mulți oameni care închide ușa succesului este mania sau pasiunea de a citi prea multe cărți, din cauza incapacității lor de a face o alegere definitivă. Obținând unul pe o temă care îi interesează, ei caută invariabil în curând ceva „nou" și, de îndată ce

a fost citit, încep din nou căutarea lor interminabilă. Viețile lor trec fără a fi utilizate în mod corespunzător și rezonabil.

Asemenea bărbați uită că cărțile sunt mult mai numeroase decât săptămânile și lunile pe care le mai au de trăit. Așadar, la ce folosește să fi citit chiar și jumătate din ele și să mor înainte de a folosi lucrurile pe care oamenii le cunosc doar mental?

La urma urmei, cărțile sunt de obicei pentru noi doar depozite cristalizate de gânduri împrumutate create de alți bărbați și nu ne sunt întotdeauna utile, deoarece în toate domeniile literaturii ele oferă atât de frecvent doar ficțiune sau aproape ficțiune, ceea ce cu greu poate ajuta un pic. căutător.

Deși mintea este doar o putere secundară a omului, în comparație cu conștiința înțelepciunii superioare cunoscută în Samadhi, care este lipsită de gânduri, greșelile în structura acelei minți sunt aproape o barieră absolută imposibil de depășit în orice studiu și mai ales în unul prezent. O înțelegere inadecvată este aceeași cu cunoașterea insuficientă a unui alfabet străin pentru cineva care dorește să citească în limba respectivă.

Se poate întâmpla ca un om să nu fie doar o sete nestinsă de lectură care să conducă de la un autor la altul, ci faptul că nu este mulțumit de niciunul întâlnit până acum. Într-un astfel de caz, atunci nu mai este nimic de spus: „Căutați și veți găsi”.

Dependenții de beție sau de alte vicii care formează obiceiuri nu pot spera să fie studenți ai concentrării din simplul motiv că puterea lor reală de voință este prea aproape de zero. Dacă ei

nu-și pot opri obiceiurile proaste, despre care știu perfect că sunt dăunătoare pentru ei, unde ar găsi atunci suficientă putere interioară pentru a-și depăși apatia și lenea mentală?

Nervozitatea excesivă este o boală care poate afecta cu ușurință puterea de voință a unui bărbat. Ar trebui tratată cu succes înainte de a putea fi întreprins un studiu eficient. Studiul concentrării în sine nu este un remediu pentru toate greșelile noastre. Pe de altă parte, un om obișnuit, care nu este afectat de niciuna dintre defectele de caracter sau de corp menționate mai sus, se va bucura, fără îndoială, de o recompensă justă dintr-un studiu întreprins cu seriozitate a subiectului.

Acum, ce poate fi cel mai util pentru student?

În literatura ocultă și psihologică contemporană găsim un exces de „ajutoare” în toate direcțiile. Toată lumea vorbește doar despre lucrurile care aparent i-au fost de mare ajutor și toată lumea caută la nesfârșit ajutor și încă mai mult ajutor. Este greșit desigur. Dacă oamenii ar decide să meargă doar cu ajutorul bețelor sau cârjelor, membrele lor ar deveni curând slabe și inutile. Această atitudine

greșită a zilelor noastre se bazează pe credința subconștientă că ceva din afară poate fi adăugat pentru a ne trage așa cum o pisică-mamă își trage pisoiul de gât. Practic este o lipsă de credință în forța și valoarea interioară a omului. Fiți atenți și nu vă cedați de această boală.

Oricum, practic vorbind, lipsa tuturor acestor vicii și imperfecțiuni este cel mai bun ajutor pe care îl poate avea un om, iar prezența virtuților este cea mai favorabilă dintre condiții. Dar un lucru este de o valoare copleșitoare pentru viitorul student: o capacitate de gândire și judecată liniștită, rece și clară despre viața în general. Următorul ca importanță este interesul sincer de a poseda abilitățile date de concentrare.

Uneori, viitorul student știe de ce dorește să participe la un astfel de curs. Dar se poate întâmpla și ca el să nu o facă, ci pur și simplu să simtă un impuls puternic de a face acest lucru. Aceasta este, de asemenea, o stare destul de bună, deoarece există toate probabilitățile ca

Principiul cel mai înalt al omului îl conduce mai departe, fără a se exprima prin minte. Un alt ajutor real este acela de a citi cărți inspiratoare scrise de oameni care au trecut ei înșiși prin multe dificultăți în viața lor, dar care au experimentat în cele din urmă Adevărul și au aterizat în siguranță pe țărmul al cărui nume binecuvântat este atingerea.

Ar fi un privilegiu excepțional în această viață să întâlnești învățăturile și cuvintele autentice ale unui adevărat maestru spiritual. Dacă este bine înțeleasă, lumina unei astfel de revelări ar putea lumina cu ușurință cele mai întunecate colțuri ale ființei noastre interioare stili necunoscute și nedescoperite.

Mă voi abține în mod deliberat de la a descrie marile beneficii pentru un student în cazul în care ar avea loc această ocazie supremă - adică, întâlnirea unui maestru în forma sa fizică. Un astfel de eveniment ar putea face ca toate studiile, inclusiv pe acesta, să fie inutile și depășite. Voi reveni la această întrebare în capitolul XXII.

Dar, de fapt, în prezent, există puține șanse de a vedea un adevărat maestru în viață pe acest pământ, pentru că unul a plecat cu doar câțiva ani în urmă și nu vin prea des. Așteptarea apariției lor poate depăși multe vieți și mii de ani.

Atitudinea interioară – cheia realizării

Titlul acestui capitol este unul pozitiv. În lumea invizibilă în care funcționează sentimentele și gândurile noastre, precum și spiritul esenței interioare neschimbabile, „atitudinea” este dublă și adesea chiar compusă din toți acești trei factori. Atitudinea noastră este foarte asemănătoare cu ceea ce suntem cu adevărat. În mod evident, încă nu avem autocunoaștere pentru că altfel nu am avea nevoie de antrenament în concentrare. Dar suntem capabili să percepem, chiar să

schimbăm, atitudinea noastră față de lucrurile exterioare și interioare întâlnite în viață.

Și aici constă cea mai mare șansă de succes.

Adevărata cheie pentru fiecare realizare constă în capacitatea de a privi în profunzime lucrurile, succesiunea lor și relația lor cu noi înșine. Culmea atitudinii corecte a fost subliniată de multe ori de acei frați spirituali anteriori ai oamenilor din ziua de azi. Hristos a numit-o Adevărul Perfect. și i-a atribuit toate puterile posibile. „Dacă ai credință ca un grăunte de muștar, vei spune acestui munte: Îndepărtează-te de aici și se va muta...”

O astfel de credință nu poate fi așteptată sau cerută de la începători, dar cel puțin aceștia ar trebui să aibă o atitudine pozitivă față de această lucrare, care este exclusiv în interesul elevului însuși. eu

Nu sugerez că ar trebui să existe „credință oarbă” în declarațiile mele, ci doar o investigație, deliberare și o decizie cinstită cu privire la acestea.

Dacă îți lipsește o atitudine pozitivă, chiar și după eforturile tale mentale de a dobândi una, atunci se poate dovedi că aceasta nu este calea ta. Nicio afirmație dogmatică nu este intenționată că calea prezentată în această carte este singura – sau chiar cea mai scurtă sau mai ușoară care duce la scop. Deloc ! Acest lucru va fi și explicat, când veți termina antrenamentul, la sfârșitul capitolului XXL

Dar este una dintre cele mai sigure căi, care nu poate fi periculoasă și contribuie întotdeauna la un progres interior, chiar dacă nu reușiți să efectuați toate seria de exerciții ad vanee.

Când în urmă cu aproximativ treizeci de ani am început primul meu curs practic de concentrare într-o cărțiță cu același titlu, aveam încredere aproape nelimitată că voi reuși să execut toate exercițiile și, prin urmare, voi obține niște rezultate minunate. După cum sa întâmplat, nu aveam nicio idee clară care ar fi acestea, pentru că broșura vorbea puțin despre ținta finală a studiului.

Atâta timp cât am lucrat la exercițiile mele, totul părea să fie totul drept; dar când capitolele despre concentrare au fost urmate de altele care explicau meditația, a intrat confuzia și am văzut doar o fundătură înfruntă cu mine. Cauza acestui lucru este acum destul de clară. Era un decalaj prea mare între exercițiile elementare – care nu îmi puteau conferi nicio abilitate specială în acea etapă – și ideile abstracte și gata făcute, împrumutate din ceea ce era pentru mine la acea vreme o filozofie străină.

Astăzi mi-am pierdut entuziasmul pentru acea carte, deoarece nu văd niciun scop real în ea. Apoi a venit altul, mult mai seria și avansat. Exercițiile au fost foarte dificile; dar puteau oferi studenților

serioși noi abilități și exista o explicație destul de clară a mijloacelor pentru atingerea scopului final.

Este adevărat că studiul m-a costat ani de muncă obositoare, drept urmare am inclus-o printre seriile avansate.

în acest volum câteva exerciţii modificate preluate din manualul Dr. Brand-ler-Pracht.

Așa cum atitudinea elevului este de primă importanță pentru succes, tot așa datoria autorului este să-și ajute cititorii, fără a permite vreo abordare bună să fie stricată de lipsa de experiență personală. Una dintre garanții este pregătirea adecvată și explicarea problemei înainte de a trece la exerciții. De aceea, mai puțin de o treime din capitolele acestei cărți au fost dedicate laturii pur tehnice a lucrurilor.

XII

Ce este mintea?

La această întrebare este departe de a fi ușor de răspuns corect. Dar pe măsură ce operăm cu puterea minții (și cu siguranță nu ar trebui să aveți îndoieli că este un fel de putere), avem dreptul să știm cum să o definim, în funcție de funcțiile sale reale.

Ar fi inutil să scrieți definiții extinse, pentru că pentru utilizarea de zi cu zi aveți nevoie de ceva concis. Ceea ce citez acum vine de la regretatul Rishi Ramana, autoritatea modernă în acest subiect, și nu am putut găsi nimic mai bun decât afirmația înțeleptului:

Mintea este doar un mănunchi de gânduri: încetează să mai gândești și arată-mi, atunci, unde este mintea?

Aceasta este o ecuație filozofică perfectă, care conține soluția practică completă în sine. Să analizăm prima parte a acesteia, care indică faptul că puterea minții se manifestă numai în procesul gândirii. Aceasta este deja o eliminare parțială a „X” necunoscut, pentru că pot gândi, prin aceasta pot experimenta acțiunea, însăși proprietatea lui „X”.

Partea următoare este mai clară. Mintea nu este altceva decât o colecție, o sumă totală de gânduri. Desigur, această afirmație conține și soluția necondiționată la care se referă

toate cele trei subdiviziuni ale timpului. Henсe mintea este: gândurile care au fost deja avute; gândurile acum în mintea noastră; și gândurile

care vor intra în conștiința noastră în viitor sau ale celor care vor trăi după plecarea noastră.

„Munchiul de gânduri” eterni, așa cum ne spune înțeleptul, rămâne. El a dorit să elimine orice posibilitate de îndoială din noi. Acest lucru face ca ultima parte a ecuației să fie lipsită de orice compromis: „Dacă nu crezi, atunci oprește-ți gândirea și încearcă să găsești mintea.”

Experiența va arăta că ceea ce rămâne este diferit de acea „minte”. Aceasta scoate la iveală o altă secvență importantă: mintea nu are o existență independentă, neafectată de atitudinea ființelor capabile să gândească. Din nou o revelație! Dacă toate acestea sunt așa, atunci nu există nicio îndoială că omul este capabil să cucerească mintea și să o orienteze după propria sa voință. Mintea este o cantitate finită și limitată, prin urmare poate fi controlată

Vom încerca să obținem acest control în capitolele care urmează. În esență, mintea este ca o energie neutră, nu rea, nu bună. Pur și simplu, aș dori să afirm că minții îi place să vibreze, indiferent dacă aceste vibrații (adică gândurile) sunt considerate de ființe ca noi ca fiind fie bune, fie rele.

Aici vasana intra in pictuie. Predispoziția este filtrul care permite anumitor tipuri de vibrații înzestrate cu aceste vasane să pătrundă în conștiința creierului – în timp ce, în același timp, alungă alte tipuri de gânduri și sentimente de la ușa conștiinței noastre.

Prin urmare, un sfânt nu ar fi impresionat de atmosfera astrală sau mentală murdară a unui bar de hotel sau a unui cabaret, în timp ce un om care este pradă vasanelor sale ar fi pe deplin influențat și le-ar extinde prin munca imaginației și emoțiilor sale. În acest fel, un suflet copt va descoperi imediat și intuitiv măreția unui sfânt sau a unui maestru al înțelepciunii, în timp ce

o persoană necoaptă ar putea trece cu ușurință pe lângă ele fără nicio „reacție vizibilă, ca într-un vis.

Care este atunci explicația celebrului vers al Viveka-Chudamam: „De aceea mintea este cauza sclaviei acestui individ și, de asemenea, a eliberării lui. Mintea atunci când este pătată de pasiune este cauza sclaviei și a eliberării când este pură, lipsită de pasiune și ignoranță.”

Din „ecuația” minții a lui Maharshi putem concluziona că omul ESTE într-o poziție de a se separa de mintea sa, de acel simplu „mănunchi de gânduri”. Mai mult decât atât, prin acest fapt în sine, el își poate alege propriul tip de gânduri. Acum aplicați această constatare la aforismul lui Sankaracharya și puteți vedea că atât robia, cât și eliberarea nu sunt nicăieri decât în voi.

Pe care dintre ele le primești și pe care le inviți și pe care le respingi și respingi? Este ceea ce nimeni altcineva nu poate ști sau

face pentru tine în afară de tine, la fel cum nimeni nu poate lua medicamente pentru ca tu să te vindeci. Sapienti a stat, dragă cititor.

Până relativ recent, cunoștințele esențiale ale minții au fost cele mai avansate în Orient, în special în lucrările filozofice indiene din trecut. Atitudinea adevăraților maeștri indieni față de această putere este clară și concisă, așa cum puteți vedea singuri din analiza declarațiilor lui Rishi Ramana cu privire la acest subiect.

Occidentul rămâne în urmă, cel puțin în cunoștințele sale oficiale, care operează doar cu teorii și presupuneri. Este mai interesat de funcțiile specifice și de fenomenele (adesea patologice) produse de mintea umană decât de însăși esența ei. Este firesc! Mintea nu poate descoperi mintea!

Ceva superior trebuie să-l înlocuiască înainte ca cel care caută să poată fi iluminat. Știința psihologică occidentală, cu toate concepțiile sale nenumărate, are într-adevăr puține cunoștințe experimentale și experiențiale despre constituția minții umane. În zilele noastre, noi curente de gândire intră în Occident

psihologia provine din vechea filozofie hindusă advaitică și acestea sunt discutate și disecate în mod viu în cercurile științifice europene. Dar în scopul acestui studiu avem nevoie de puțin mai mult decât sa spus deja. Adevăratele cunoștințe experimentale vor fi ale tale ca urmare a exercițiilor efectuate corespunzător din partea a III-a.

Acel „ceva superior” este puterea care ne permite să cunoaștem și să acționăm corect fără să gândim, adică fără participarea activă a minții.

Acum să analizăm un alt aspect al funcțiilor minții. Ființele umane se confruntă adesea cu și sunt de obicei interesate de manifestările acelei puteri (minte) care le afectează direct. Acest lucru este destul de de înțeles, deoarece instrumentul fizic sau „filtrul” prin care suntem capabili să stabilim un contact cu mintea care acționează este creierul nostru, la fel cum sistemul nervos este conducătorul sentimentelor sau activităților astrale.

La persoanele cu deficiențe mintale, oamenii de știință au descoperit diferite anomalii prezente în structura creierului lor. Uneori, intervenția chirurgicală este folosită într-un atempi pentru a remedia deficiențele acestor organe bolnave. Tumorile maligne pot afecta, de asemenea, abilitățile mentale ale unui bărbat, la fel ca orice daune cauzate anumitor centri importanți din creier. Au existat cazuri în care bărbați de altădată strălucitori și foarte inteligenți și-au pierdut puterile din cauza modificărilor fizice din creier, din cauza bolilor sau a pierderii unei părți a materiei lor cenușii, în urma unor accidente sau operațiuni nereușite.

În unele astfel de cazuri nefericite, persoanele în cauză au devenit chiar niște idioți fără speranță, lipsiți de orice urmă a inteligenței și culturii lor anterioare. Acestea sunt fapte și în ele putem găsi un alt suport pentru afirmația că, în sensul ultim, planurile mental și astral sunt încă materiale (deși subtile) și dependente de materia fizică pentru manifestarea lor.

Prin urmare, conștiința unui om, cu condiția să fie medie, nu posedă încă nicio conștiință supramentală (adică spirituală) în această viață, care este limitată la activitățile minții-creier.

Practic vorbind, ce se întâmplă atunci când nu doar o parte, ci întregul creier este distrus, așa cum se întâmplă inevitabil cu moartea? Puteți răspunde singur la întrebare!

Persoanele care și-au pierdut temporar legătura dintre omologul lor astral și corpul fizic din cauza anestezicelor (ca și în operații) raportează adesea că existența lor conștientă s-a limitat atunci la visare și uneori chiar la o estompare completă a conștientizării. Această legătură este, de asemenea, întreruptă definitiv la moarte.

Merită să ne gândim profund la aceste fapte, în loc să acceptăm nenumăratele teorii oculte care nu pot fi testate personal.

Subminând ambele elemente (adică, astral și mental) în timp ce trăim încă, deschidem în mod logic poarta către o nouă viață, ceea ce ne face independenți de cochiliile perisabile pe care le folosim acum.

Dar această înțelepciune trebuie să fie obținută invariabil aici și acum, pentru că din cele de mai sus reiese evident că moartea nu ne poate aduce nicio cunoaștere suplimentară, care nu a avut o existență anterioară.

De aceea toți frații noștri avansați, pe care noi cali sfinți și înțelepți, au fost și sunt atât de nerăbdători să dobândească acea înțelepciune acum și să ne învețe să facem același lucru, ca singura protecție reală împotriva întunericului morții.

XIII

Diferite Aspecte ale Conștiinței

În timp ce scriu aceste pagini, sunt în așa-numita „stare de veghe a conștiinței” sau Jagrat în terminologia hindusă. În ea sunt în contact cu lumea exterioară prin intermediul celor cinci simțuri ale mele. Văd, aud, gust, miros și ating. Dacă unul dintre ele eșuează, percepția mea asupra evenimentelor și activităților din lume devine din ce în ce mai săracă prin scăderea simțului afectat.

Putem presupune că o ființă umană care și-a pierdut toate cele cinci simțuri devine insensibilă față de lumea exterioară.

Prin urmare, simțurile fizice și lumea sunt interdependente. Dacă acesta din urmă nu se imprimă în niciun fel în conștiința noastră, dacă nu mai există ca experiență pentru conștiința noastră. Amintirea impresiilor anterioare continute in creier nu afecteaza aceasta afirmatie; căci imaginația aparținând trecutului, prezentul sau viitorul nu este experiență. Se aseamănă mai mult cu lumea viselor, care nu poate fi luată în considerare. Ceea ce știm despre starea de veghe se reflectă în conștiința noastră relativă și este doar acel factor care ia decizii cu privire la forma lumii și manifestările ei.

Dacă ne-am limita la acest aspect al conștiinței și nu la altul, atunci am putea vorbi despre unitatea omului lumii

infestare și, în consecință, încercați să dovediți realitatea lucrurilor exterioare pe baza uniformității lor, adică prin singura stare de conștiință cunoscută și imaginabilă.

În Jagrat mă mișc, vorbesc, simt, acționez, gândesc și așa mai departe așa cum fac alții. Pare a fi perfect simplu și logic și ar fi dacă nu ar exista alte state în care am putea trăi și acționa în mod egal. Unul dintre ei ne este destul de cunoscut, credem noi. Este starea de vis în timpul somnului, în care încă avem ideea de „Eu” și „Non-Eu”, sau „Eu” și toate „celelalte lucruri” care constituie lumea fizică. Dar ceea ce trăim în vise, unde fosta lume a lui Jagrat a dispărut și nu poate fi găsită, este foarte diferit de ceea ce trăim în starea de veghe. Lucruri devin posibile, care sunt evident imposibile atunci când suntem treji, iar activitățile stării de veghe au puțin efect asupra stării de vis – deși într-o anumită măsură există un fel de interdependență între cele două state. În terminologia indiană, starea de vis se numește Swapna.

Într-o noapte rece am avut un vis oribil în care am fost prins de o alunecare de munte cu mase mari de pământ care îmi apăsa pe piept și mă sufoca. Coșmarul a fost atât de real încât m-am trezit și am descoperit imediat cauza: pisica mea de companie hotărâse că i-ar fi mult mai cald dacă s-ar strecura sub pături, s-ar ghemui pe pieptul meu și își pune labele în jurul gâtului meu.

Ulterior, când noaptea a trebuit să accept acest tip de cooperare împotriva frigului, coșmarul nu s-a mai repetat, probabil pentru că subconștientul care lucra în starea de vis a fost instruit de către fratele ei treaz că nu există niciun pericol în pisica mea. obiceiuri.

Uneori, mirosurile neobișnuite din camerele noastre pot produce un anumit tip de vis. Când am lăsat bețișoare de tămâie indiană ardând în dormitorul meu, am visat adesea să mă aflu într-un templu și să mă uit la puja (un fel de masă hindusă),

Diferitele aspecte ale conștiinței 83 și alte incidente din viața mea în Orient au revenit și ele în visele mele.

Lăsându-ne picioarele descoperite pe vremea rece ne va face adesea să visăm că stăm în apă sau pe gheață. Există multe alte trucuri cunoscute de psihologi, dar nu acesta este locul pentru a le cita. Ar trebui să fie suficient să știm că există o dependență reciprocă între starea noastră fizică și visele rezultate. Acest lucru nu este menit să implice că toate visele sunt în mod necesar rezultate directe ale condițiilor fizice ale formei adormite în momentul visării. Într-adevăr, majoritatea viselor nu aparțin deloc acestei categorii. Dar ceea ce trebuie să realizăm este că în starea de somn nu ne folosim cele cinci simțuri fizice, totuși o mulțime de impresii încă intră în conștiința noastră în timp ce simțurile sunt „deconectate”.

Următoarea stare de conștiință sau de conștientizare – dacă este posibil să vorbim despre vreo conștientizare în ea – este acea stare misterioasă de somn fără vise, sau Sushupti în termeni indieni, care este total diferită de cele două stări cunoscute nouă, trezirea și visarea.

De obicei, nu ne amintim niciun fel de experiențele noastre din Sushupti. Rămâne o enigmă aparent insolubilă.

Chiar și așa, am continuat să existe în timpul acelei lacune din memoria noastră. Pur și simplu nu putem accepta că am încetat să mai fim.

Iluminarea colțurilor întunecate ale conștiinței noastre este de fapt posibilă prin folosirea abilităților noastre extinse, care pot fi dobândite doar prin practicarea concentrării, conducându-ne în cele din urmă către o viață fără senzații sau gânduri. Numai atunci putem pătrunde și ilumina ceea ce este încă întuneric pentru noi.

Așa cum un om obișnuit, neantrenat în concentrare, nu se poate ridica dincolo de gândurile și sentimentele sale (planurile mental și astral), așa că nu se poate ridica în mod intenționat în atmosfera rarefiată a Sushupti, până când nu face niște pași corespunzători în această direcție. Partea a III-a oferă instrucțiunile necesare în

această problemă. Când studiați capitolele XIX și XX, amintiți-vă acest lucru, pentru ca lucrurile menționate aici să poată fi amintite în fața tribunalului conștiinței voastre, apoi lărgite prin exercițiile acelei părți a cursului.

Acum, care este scopul concentrării văzut din punctul de vedere de mai sus? Este pentru a vă permite să treceți în mod conștient din cele trei stări inferioare (adică veghea, drearu și somnul fără vise) în a patra, care este deasupra și dincolo de celelalte. Această a patra stare (Turiya) este cea finală, vârful și scopul. Nu vă îngrijorați de diferitele teorii ale unor societăți oculte, cărora le place să înmulțească la infinit statele superioare, unora chiar vorbind de patruzeci și nouă de planuri diferite, care există doar în imaginația autorilor lor.

Fiecărui tip de gândire ei atribuie adesea un „plan nou al existenței”, deși ei înșiși nici măcar nu au avut experiență conștientă a Sushupti,

cu atât mai puțin Turiya. Cu cât știi cu adevărat, cu atât admiri mai mult simplitatea superbă a lucrurilor văzute cu ochiul înțelepciunii, în locul diferențelor și multiplicității.

Din Turiya, ca de pe un munte înalt, se vede prin cele trei State inferioare, fiind în același timp independent de ele. Această stare nu poate fi atinsă fără a liniști simțurile și mintea și aceasta este ceea ce elevul trebuie să realizeze pe deplin. Dacă nu o face, dar încă mai are orice speranță că se poate „strecura printr-o intrare laterală”, se înșală singur și, în consecință, va trebui să plătească pentru asta. Moneda pentru plata greșelilor noastre este doar una. Numele lui este suferință!

Tot ce este menționat în acest capitol afectează toate cazurile „normale”, ceea ce înseamnă că trebuie să muncim pentru a obține abilități pe care încă nu le posedăm și pe care le recunoaștem a fi foarte necesare. Deci, la fel ca un curriculum școlar, acest curs a fost planificat, scris și explicat.

Din ultimele capitole vom afla câte ceva din circumstanțele în care se poate obține imediat ceea ce este necesar

abilități fără a trece prin procesul normal de învățare evolutivă. Cu toate acestea, aceste cazuri sunt atât de rare și de imprevizibile încât să contați pe ele sau să puneți orice speranță în ele ar fi la fel de nerezonabil ca speranța de a evita să vă câștigați existența în mod obișnuit, câștigând un premiu mare la loterie sau făcând alte jocuri de noroc. lovitură.

A patra stare de conștiință sau Turiya este, din punctul de vedere al omului obișnuit, supraconștiința. Dar pentru cei care l-au atasat și au reușit să trăiască în ea, Turiya - sau cu alte cuvinte, Sahaja Nirvikalpa Samadhi (superconștiință perenă fără formă sau extaz) - este o experiență normală de zi cu zi și toate celelalte state inferioare sunt pentru ei cu totul. ireal, îngust și limitat. Astfel de oameni nu pot lua niciodată punctul de vedere al lui Jagrat sau Sushupti ca bază a experienței lor.

Acum, știind ceva despre diferitele stări de conștiință din om, studentul va face un alt pas spre înțelegerea scopurilor și metodelor de concentrare. Acest lucru poate fi numai binevenit, pentru că cu cât înțelegem mai bine obiectul acestui studiu, cu atât va fi mai mică probabilitatea de eșec în partea ΠI.

Rareori sunt cazuri în care eșecul este atât de marcat încât elevul să nu poată efectua nici măcar primele exerciții elementare, deși chiar și acestea nu sunt ușoare. De obicei, cele mai multe dificultăți apar cu a doua și a treia serie. Dacă acestea sunt stăpânite, atunci cea de-a patra serie ar trebui să fie interpretată fără mari greutăți. În unele cazuri, totuși, este nevoie de mai mult timp pentru trecerea de la seria elementară la seria avansată decât de la a patra la grupa finală.

A cincea și ultima serie nu poate fi stăpânită doar pe baza performanței satisfăcătoare a exercițiilor anterioare sau din cauza

celor avansate conduse cu atenție. În acest moment, intră în joc și alți factori care sunt greu de prevăzut la început.

Stăpânul intuiției trebuie atins înainte ca tu să poți fi

separati de carapacea ta muritor, cat mai trai si in deplina constiinta. În caz contrar, exercițiile nr. 9 și 9A pot rămâne simple simboluri goale. Trebuie să obții acea pace care depășește de fapt orice înțelegere mentală. Gandeste-te la asta!

Ar fi indicat să citiți versetul inițiatic Upanishadic, dat ca concluzie a acestei cărți, și să vă îmbinați în pacea profundă care curge din ea.

XIV

Psihologia succesului

Este un fapt binecunoscut că, în ciuda cărților deja existente despre meditație și concentrare, doar un număr infinitezimal de cititori și studenți sunt capabili să obțină vreun profit real din munca lor.

Există multe cauze pentru a explica acest lucru. În primul rând, aceste cărți conțin adesea o expunere prea teoretică, scrisă mai mult ca un fel de compilare din materiale împrumutate decât din experiența personală. Acest lucru îi privează de valorile lor vii.

În al doilea rând, supraîncărcarea exercițiilor cu detalii inutile nu face decât să complice lucrurile și îl face pe elev să se simtă ca și cum s-ar afla într-o foresi densă. Dificultatea de a ne stăpâni mintea vine doar din gândirea complicată, care îngreunează orice încercare la un singur punct. O minte care nu este familiarizată cu gândirea puternică, concentrată despre obiecte foarte simple, trebuie mai întâi să elimine vechile obiceiuri proaste. Dacă într-un manual de concentrare elevul nu reușește să facă instrucțiunile corecte, unde mai poate să le găsească?

În al treilea rând, unele cărți au fost concepute și prezentate sub formă de prelegeri scrise potrivite cititorilor mai mult sau mai puțin familiarizați cu subiectul, dar nu concepute pentru studiu practic,

care singur poate aduce rezultatele dorite. Dar nu este nevoie ca o carte despre matematică să fie scrisă în versuri.

Un student nu poate obține mare profit dintr-o lucrare care, în afară de exercițiile și instrucțiunile sale cu adevărat necesare, nu formează un tot armonios, controlându-și dezvoltarea și conducându-l de la

exerciții simple la cele avansate, în timp ce masa de material teoretic este răspândită. pe tot restul textului.

Un astfel de aranjament este chiar împotriva ideii de efort concentrat și direcționat care este așteptat de la elev.

Trebuie să știi prin ce trebuie trecut și ce dificultăți trebuie întâmpinate.

Cititorul este rareori în poziția de a separa cu ușurință ceea ce este esențial de ceea ce poate fi omis în siguranță. El acceptă totul ca fiind dat, iar dezamăgirea este rezultatul comun.

O altă cauză a eșecului este lipsa unui material explicativ esențial, pentru a introduce cititorul într-o altă sferă în care să poată opera în condiții noi și tehnici noi de gândire. În continuare, natura gândirii trebuie explicată pe scurt. Ar trebui adoptată atitudinea adecvată care să permită succesul în studiu, pentru că fără ea exercițiile vor rămâne doar formule fără viață.

Se speră că cel mai bun student va obține tot ce este mai bun din cursul prezent, care lasă cât mai puține întrebări fără răspuns, cât se poate de prevăzut. Nu, în acest capitol veți găsi preliminariile și explicațiile, introducând Partea a III-a – „Tehnicile". Acest capitol trebuie să fie bine înțeles și convenit înainte de începerea exercițiilor.

1. Dacă acceptați și credeți că sunteți capabil, acum sau în viitor, cu ajutorul acestei cărți, să vă conduceți procesele de gândire în conformitate cu voința voastră, atunci apar alte două fapte:

A. Că nu sunteți gândurile voastre, care compun mintea. Rigla și obiectul guvernat nu pot fi niciodată identice.

În plus, călărețul și calul său sunt doi, nu unul. Meditați îndelung la acest lucru până când sunteți complet convins de adevărul afirmației. Aveți grijă să nu începeți niciun exercițiu înainte de a stabili certitudinea acestui lucru pentru dvs., dacă doriți să evitați dezamăgirea atunci când încercați să obțineți puteri practice de concentrare.

b. Dintre cei doi, călărețul și calul său – dacă vă place această comparație – primul este esențial și are o importanță primordială pentru tine, pentru că tu și el suntem una.

Trebuie să fim sinceri cu noi înșine. Prin urmare, trebuie să acceptați faptul că până nu vă dominați pe deplin călărețul, nu știți și nu puteți defini clar că călărețul lui ești tu.

Această cunoaștere este doar rezultatul final al studiului tău, niciodată înainte. Dar pentru succesul tău în concentrare, nu există nicio necesitate sau îndemn să anticipezi această soluție, care este

chiar imposibilă pentru minte. Ceea ce este de fapt necesar este faptul de bază al diviziunii dintre tine și mintea ta.

Această a doua afirmație ar trebui, de asemenea, să fie meditată după ce (a) a fost ferm stabilit în conștiința voastră dincolo de orice îndoială. Și niciun exercițiu nu trebuie încercat înainte de îndeplinirea condiției (6) de mai sus.

După cum puteți vedea, studiul practic nu poate fi început fără un fundal psihologic și rațional adecvat. Acest lucru ar trebui realizat pe deplin.

Deliberările ar trebui să fie practicate de cel puțin două ori pe zi, cele mai bune momente fiind dimineața și seara — „cele două perioade de pace”. Dacă vă place să le faceți, puteți continua chiar și mai mult decât rutina de cincisprezece minute. O regulă obișnuită ne spune că răsăritul și apusul sunt cele mai bune momente pentru toate meditațiile, iar acestea ar trebui folosite pentru pregătirea noastră. Dar nu te simți îngrijorat dacă aceste două perioade sunt incomode, deoarece perioadele mai potrivite circumstanțelor tale se vor descurca la fel de bine.

Singura condiție este ca aceste câteva minute să fie scutite de orice tulburări exterioare care v-ar putea supăra. Pentru, după

toate, sunteți foarte dependenti și afectați de mediul înconjurător. O cameră liniștită, un colț de grădină, o strană de biserică, un deal singuratic, malul mării sau malul râului, toate acestea sunt potrivite.

2. Acum ești aproape gata pentru exerciții. Dar mai rămâne ceva care este la fel de indispensabil ca (a) și (6) din 1 de mai sus. Cel mai mortal dușman al concentrării reușite care poate și anulează toate cele mai atente pregătiri este obiceiul emoțional-mental al așteptării. Trebuie să fie ucis fără milă și complet eradicat, pentru că ți-ar distruge toate speranțele dacă i-ai lăsa să crească și să crească.

Toate dezamăgirile și anii pierduți petrecuți în eforturi nereușite provin tocmai din acea dorință strângătoare și mortală, „va-sana a așteptării”; a credinței în necesitatea gândirii continue; a unui subconștient plictisitor și falsă speranță că ceva util poate veni din gândirea ta febrilă. Acest dușman este necruțător. Toate orele tale de veghe, în care el domnește de obicei suprem, nu sunt încă suficiente pentru el! El nu acceptă să-ți permită nici măcar aceste cincisprezece minute mizerabile pe care încerci să le reseneci din puterea lui lacomă!

De îndată ce începeți un exercițiu, veți observa că după câteva secunde petrecute gândindu-vă la una dintre temele prezentate în capitolele următoare, un roi de gânduri începe să vă atace, astfel încât să puteți uita temporar ce ați vrut să faceți. în acest sfert de oră. AU dintre aceste gânduri nu au o importanță deosebită, dar inamicul șoptește că sunt de mare interes pentru tine.

Dacă accepți această Ue, eforturile tale vor fi irosite. Cele cincisprezece minute vor trece fără nicio consecință vizibilă, vei pierde doar timp, iar otrava îndoielii și a dezamăgirii va începe să-ți submineze decizia de a studia subiectul. Dacă sunt analizate corect, toate obstacolele pot fi atribuite doar acestui „spirit de așteptare”.

Îi las studentului această lucrare experimentală pentru ca el să poată testa singur afirmațiile pe care le-am făcut.

Acum, cum trebuie să procedăm pentru a învinge astfel de obstacole? Doar printr-o gândire clară și deliberare - pe care o poți considera și meditația - cu privire la falsitatea atitudinii în care cineva așteaptă și acceptă cu febrilitate fiecare gând care se adună în jurul creierului mmd ca albinele la stupul lor.

Încearcă să-ți spui:

„În afară de aceste cincisprezece sau treizeci de minute pe care doresc să le dedic concentrării, mai am tot restul zilei de gândire. Nu există niciun motiv să mă supun gândurilor rătăcitoare, generate și adăpostite de mintea mea de rebeliune. Nimic important nu se poate întâmpla dacă permit gândurilor să ocupe această mică parte a timpului meu când voi fi eu însumi, independent de toate lucrurile exterioare, în loc să fiu ca o barcă fără cârmă aruncată de valurile minții.

„Niciun bine nu vine din gândire în timpul dedicat exercițiilor. Așa că rezolv aici și acum cu fermitate că: nu sunt interesat de niciun gând sau emoție în această perioadă în care încerc să-mi concentrez mintea rătăcită. Sunt indiferent la orice s-ar putea întâmpla. Fiecare gând intrus este un dușman și pur și simplu NU sunt INTERESAT de el. Am puterea interioară de a ignora tot ceea ce încearcă să intre sau să apară în mintea mea în timp ce sunt aici în acest moment.”

Desigur, cuvintele acestei meditații — care este menită să precedă exercițiile propriu-zise — pot fi ușor modificate, dar ideea ar trebui să fie aceeași.

„Nu mă mai interesează nimic. Las totul în afara ușii minții mele. Sunt liber de toate vibrațiile ei obișnuite.” Aceasta trebuie să încheie pregătirea descrisă. Este posibil să fii nevoit să-l petreci săptămâni întregi, pentru a crea curentele de gândire indicate, înainte să funcționeze cu adevărat. Dar mai bine să folosești săptămâni sau chiar luni încercând să faci

scopul (adică, concentrarea) poate fi atins, decât să petreci ani de zile pe practici nereușite, cu singura ta răsplată, dezamăgire amară și pierdere a timpului neretruvabil.

Dacă persisti în punctele 1 și 2 de mai sus, vei descoperi că, în timp, un minunat sentiment de libertate în conștiința ta de zi cu zi începe să-ți ofere o pregustare a comorii care este adevărata liniște sufletească. apoi vor veni niște exerciții avansate și mai dificile, pe

care le vei efectua la timp cu noua abilitate câștigată de a-ți impune liniștea gândurilor.

Cheia succesului în acest studiu este doar pierderea interesului 1 pentru gândirea necontrolată. Cu acea cheie poți deschide poarta de aur, de la care te aștepți atât de mult. Fără cheie, nu există nici un scop în începerea exercițiilor.

O altă consecință a dominației minții este capacitatea de a simți și de a vedea emoții și gânduri în lumile astro-mentale înconjurătoare, indiferent cât de apropiate sau îndepărtate ar fi acestea. Aceasta, desigur, nu este altceva decât clarviziunea; dar nu orice facultate spontană, necontrolată și vagă. Dacă este dezvoltat ca urmare a unui antrenament sistematic, devine la fel ca simțurile fizice normale ale văzului și auzului, dar infinit mai subtil și de anvergură. La început, vei observa doar că, în unele cazuri, poți să prezici cuvinte pe cale să fie folosite de persoana cu care conversați. O mică pregustare a lucrurilor pe care le vedeți acum în aceste momente de luciditate psihică ca aparținând trecutului, toate aparținând clarviziunii voastre care se dezvoltă automat. Mai târziu te vei sătura de acest aflux de impresii astro-mentale și le vei opri prin binecunoscutele mijloace de concentrare; pentru că vă așteaptă lucruri mult mai bune, pe care nu le pot și nu ar trebui să le anticipez pe aceste pagini. Orice explicație prealabilă a unor astfel de lucruri poate duce doar la o activitate mentală nedorită, care ne va îndepărta de linia la care trebuie să ne aderăm. Înțelegerea acestor chestiuni este posibilă numai pentru cei care posedă efectiv capacitatea și nu pentru aceștia

care doar vorbesc despre asta. Este un lucru curios, dar cu ani în urmă, când am încercat să dobândesc clarviziunea, mi-a scăpat mereu la îndemână. Apoi, mai târziu, când omul devenise mult mai înțelept, aceeași clarviziune a devenit o pacoste, nu a fost folosită aproape niciodată și nu s-a făcut nicio mențiune despre această abilitate altfel râvnită. Pur și simplu se estompează atunci când un bărbat începe cu adevărat să meargă înainte spiritual.

PARTEA III

Tehnici

Pregătirea directă pentru exerciții

Când ai aranjat în sfârșit un moment și un loc potrivit pentru primele tale exerciții, asigurându-te că nimeni nu te va deranja, retrage-te în locul ales.

Așezați-vă pe un scaun sau un scaun care nu este tapițat. Nu vă sprijiniți de fum. Acest lucru este important pentru sănătatea dumneavoastră, precum și pentru curgerea corectă a curenților subtili ai energiei vitale sau „prana” în terminologia indiană.

Când vine timpul pentru meditație, corpul trebuie să fie așezat confortabil într-o poziție pe care să o reziste ore în șir dacă este necesar. Pe de altă parte, corpul nu trebuie lăsat să adopte o postură

leneșă, căci atunci își dobândește obiceiul prost de a dormi prin exerciții, lipsindu-i de orice valoare. Acest lucru ar trebui să fie bine amintit.

Nu vă gândiți prea mult la numeroasele și greoaie asane recomandate în cărțile vechi și noi despre Yoga, scrise de exponenți necalificați. Sunt complet inutile, cu condiția să cunoașteți și să practicați unul bun, ca cel descris în paragraful următor. Curiozitatea și spiritul de așteptare sunt în mare măsură cele care dictează astfel de instrucțiuni și încercări de a le practica de către adepții incompetenți.

Așezați-vă drept pe scaun sau scaun (cel din urmă este mai bine), cu

coloana vertebrală, gâtul și capul în linie dreaptă. Dacă sunteți un emer de Vest, un astfel de fumiture este probabil mai potrivit pentru dvs. Dar pentru Paști, aceeași asana poate fi executată așezat pe podea, cu picioarele încrucișate, așa cum se face încă în Orient. Nu există nicio îndoială că poziția lotusului este una excelentă. Dar orice ai adopta, amintește-ți de linia directă care trece prin corpul tău.

Dacă stai pe un scaun sau pe scaun, picioarele trebuie așezate perpendicular pe podea, cu genunchii împreună și palma mâinilor în jos pe ele. Toată greutatea corpului este suspendată de coaste și fiecare parte a acestuia ar trebui să fie complet relaxată. Oricât de simplu sună, poziția trebuie adoptată cu grijă, exact așa cum este prezentată aici și, cu practică, veți obține în curând senzația corectă a acesteia. Indiferent dacă sunteți așezat pe fumuri sau pe podea, picioarele ar trebui să fie destul de confortabile. Atunci când este asumată corect, întreaga poziție îți va permite să stai ore întregi fără nicio durere sau tensiune, astfel încât să nu fii conștient de corpul tău. Acesta este tot ceea ce este necesar pentru studiul nostru practic, doar asana naturală, fără poziții greoaie și nefirești. Este destul de inutil să ne așteptăm la miracole sau avantaje speciale de la posturile artificiale, căci astfel de recompense există doar în imaginația adepților orbi. Marele Rishi Ramana nu a recomandat niciodată lucruri de această natură și el însuși folosea adesea scaune în plus față de modul său obișnuit de a ședea drept, care nu avea nimic în comun cu asanele yoghine, și a reprezentat o autoritate de necontestat pentru toți cei mai buni yoghini din India. .

Un alt filozof de seamă al Indiei, care ar putea fi plasat imediat după Maharshi, regretatul mare Sri Aurobindo Ghose (care a murit în urmă cu aproximativ șase ani), de asemenea, nu a acordat niciodată o mare importanță practicilor yoghine „clasice” străvechi cu nenumăratele lor posturi dificile. , reținerea respirației, concentrarea asupra unor centri nervoși și organe definiți etc. În scrierile sale excelente, el a încercat să ridice nivelul interior al conștiinței.

discipolii și discipolii săi, știind că aceasta este singura soluție la drama existenței umane în materie. Învățăturile sale sunt destul de diferite de cele ale lui Sri Maharshi și ale altor sfinți și înțelepți, dar el era un om perfect capabil de gândire clară și independentă și nu putea susține lucruri care au devenit de mult învechite și fără sens în această eră modernă.

O altă autoritate spirituală a trecutului – Sri Ramakrishna, un bun exemplu de mare sfânt, precum Sfântul Jean de Vianney al Franței sau Sfântul Serafim din Sarov, nu s-a ocupat niciodată cu exerciții corporale grele sau cu antrenament ocult. El s-a concentrat asupra dragostei, cea mai înaltă formă neegoistă, care în dezvoltarea sa finală face din om un înțelept, adică o ființă perfectă, asemenea celorlalți mari care au călcat deja pe calea înțelepciunii (Calea Directă). Toți dintre ei au fost plini de aceeași iubire sublimă, atunci când au atins scopul unic sau iluminarea tuturor ființelor umane.

Așa este și cu cei mai avansați dintre bărbați. Când aveți nevoie de informații despre, să zicem, afaceri militare, cu siguranță ați prefera să discutați cu un general mai degrabă decât cu un caporal. Cred că trebuie să-mi înțelegi sensul!

Numai ignoranța sectantă este cea care prescrie ceea ce este neesențial și nenatural, cuplat cu vanitatea și curiozitatea din partea adepților; dar niciodată o determinare rezonabilă și liniștită progresivă de a atinge un scop definit, mai degrabă decât un miraj.

Este adevărat că pentru unele exerciții pur oculte, calculate pentru a produce anumite rezultate phénomenale limitate, având puțină legătură cu un studiu serios și fructuos, unele poziții speciale și respirație pot fi de ajutor. Dacă atingeți ținta finală a acestui curs, puterile proaspăt câștigate vă vor ridica mult mai sus decât toate trucurile oculte. Și vei fi mult mai puternic și mai înțelept decât toți ocultiștii și fachirii superstițioși.

Respirația ar trebui să fie naturală și ușoară. Cel mai bun lucru nu este

să vă gândiți la asta când începeți exercițiile. Dacă descoperiți că respirația dvs. devine neregulată și încordată și că acest lucru vă afectează efortul mental, atunci puteți găsi o utilizare considerabilă pentru un pranayama de bază în forma sa dharanică. Prin acest exercițiu poți descoperi și învăța să cunoști propriul tău ritm natural de respirație, care va deveni apoi slujitorul tău credincios în multe circumstanțe.

Așa că acum stați pe scaun (sau pe podea dacă sunteți obișnuit cu poziția lotusului) și sprijiniți-vă mâinile cu ușurință pe genunchi. Greutatea trunchiului ar trebui să atârne de coaste. Veți descoperi că acesta este cazul după câteva exerciții. Apoi țineți încheietura mâinii

stângi cu degetele mâinii drepte, astfel încât să vă simțiți clar pușiul. Acum numără bătăile - unu, doi, trei, patru. În același timp, inhalați încet aer prin nări. După ce ați ajuns la patru, nu mai inspirați, pieptul fiind plin de aer. Inhalarea trebuie efectuată astfel încât primele două să conteze partea inferioară a plămânilor cu aer, trimițând diafragma în jos. Pentru următoarele două numărări, transferați aer din partea de jos a pieptului în partea superioară, în timp ce inhalați aer suplimentar prin nas.

În următoarele patru bătăi ale pulsului, nu inspirați, nici expirați, ci doar rețineți aerul în partea superioară a plămânilor. Când următorul număr reapare, pentru unu și doi transferați aerul înapoi în partea inferioară a plămânilor, iar timp de trei și zi, expulzați-l prin nări. Acum numără din nou unu până la patru cu plămânii goli și apoi începe următorul ciclu de inspirație.

Cu puțină practică veți aprecia utilitatea și calitățile stimulatoare ale acestei forme de respirație, numită „pranayama” sau, dacă preferați, respirație ritmică naturală.

Acest lucru poate fi simplificat dacă doriți. Inspirați pentru a număra 1-2-3-4, apoi țineți respirația, expirați și în final țineți plămânii goli, fiecare operație urmând să fie făcută la același număr.

Aceste cicluri ar trebui repetate atâta timp cât simțiți nevoia de ele. Acest obicei de a respira ar trebui să fie atât de dezvoltat încât să prindă cu ușurință ritmul pușii, chiar și atunci când nu atingeți arterele încheieturii mâinii. Senzația bătăilor de puise – care sunt aceleași cu ale inimii – va veni mult mai ușor decât ai putea presupune. Dar nu încerca să accelerezi acest sentiment. Fă doar exercițiul și lasă rutina să facă treaba pentru tine.

Numărarea nu este în niciun caz limitată la ciclul în patru faze descris. Puteți folosi chiar 3, 5, 6 sau chiar 8 dacă respirația răspunde mai bine la unul dintre acestea decât la numărarea până la patru. În loc de 1-2-3-4 etc., prietenii noștri estici ar putea prefera să folosească silaba sacră „Om”. De asemenea, puteți face același lucru dacă doriți. Apoi, în locul lui 1-2-3-4, pronunțați mental „Om, Om, Om, Om”. Această formă ușoară a pranayama clasică este excelentă și în scopul de a calma nervii înainte de exerciții.

Nu este nevoie de nimic mai complicat, cu excepția celor care nu intenționează cu fermitate să culeagă rodul unui studiu de succes al concentrării și care sunt doar curioși în privința asta. Vor ajunge și ei la ceva, dar numele lui va fi foarte diferit. O putem numi frustrare sau dezamăgire.

Pranayama poate fi întărit, dacă elevul simte nevoia de el, prin utilizarea culorilor. Nu voi încerca să explic aici semnificația sau teoria lor, limitându-mă la aplicarea lor practică. Ele sunt bine cunoscute și au fost discutate temeinic în multe cărți oculte.

Culorile, când sunt reprezentate mental, au o influență subtilă stimulatoare asupra percepțiilor noastre astro-mentale:

1. Roșu trandafir: ridică energia, stimulează starea de veghe, alungă somnolența și congestiile corpurilor subtile. Poate fi folosit după cum este indicat mai jos pentru toate părțile active ale exercițiilor de la 1 la 7. Nuanța închisă nu ar trebui să fie folosită.

2. Portocală: stimulează și purifică. Utilizați la fel ca trandafir-rosu.

3. Verde: ajută la relaxare, atenuează tensiunea, creează ritm subtil în minte și diminuează curiozitatea și anxietatea febrile atât în sentimente, cât și în gândire. Folosit în toate părțile pasive ale exercițiilor, cu excepția celor de la nr. 8 și 9.

4. Albastru: asemănător cu verdele, dar mai puțin preterabil pentru utilizare cu pranayama. Cu toate acestea, dacă, din experiență, simți că este eficient, atunci folosește-l liber pentru aceleași exerciții pasive ca și verde, cu excepția celor 8 și 9.

5. Galben: stimulare mai subtilă decât cu portocaliu. Ambele culori pot fi schimbate în exerciții active.

6. Violet: purificator și înălțător, stimulând detașarea interioară de interesele pământești. Recomandat pentru utilizare numai cu exercițiile 8 și 8 A.

7. Alb: sinteza tuturor culorilor; trebuie folosit numai cu exercițiile finale nr. 9 și 9A. Este ultimul pas (după cum vă veți da seama cu siguranță în timp util) către abandonarea tuturor atributelor fizice și mentale din conștiința voastră, imediat înainte de zorii Samadhi.

Cum să folosești culorile cu pranayama? Stați în postura dvs. obișnuită și imaginați-vă că întregul spațiu din jur este umplut cu un ocean brighi (niciodată întunecat) de culoarea cerută. Ceva ca să fii într-un fluid imaterial, de culoare cristalină. Imaginați-vă că îl trageți prin nări când inhalați și îi permiteți să iasă din nou când expirați. Acesta este tot ceea ce este necesar pentru scopul nostru. Nu vă gândiți la nimic altceva, dar mențineți ritmul pranayamei dvs. ca de obicei. Pentru fiecare dintre exercițiile care urmează, voi include culoarea cea mai potrivită pentru utilizare cu pranayama inițială, înainte de a efectua exercițiile propriu-zise. Nu există niciun pericol chiar și în utilizarea eronată a culorilor, cu excepția faptului că „tuningul” pentru un exercițiu precedat de un pranayama colorat necorespunzător, poate fi mai puțin armonios și, prin urmare, mai dificil. Dacă ai probleme cu puternic

imaginație de culori vii, încercați să plasați diapozitive colorate de nuanța necesară înaintea unui bec, astfel încât culorile să poată fi memorate clar.

Când, în sfârșit, sunteți gata cu timpul, poziția și respirația dvs. obișnuite, puneți în fața dvs. pe o masă, un ceas sau un ceas bun, de preferință unul modem dotat cu o mână de secunde. Această mână va fi probabil vopsită în roșu, auriu sau ыаск, ceea ce nu contează atâta timp cât poate fi văzută ușor și clar.

În timpul exercițiilor, nicio lumină strălucitoare nu trebuie lăsată să lovească ochii și nicio încercare nu trebuie făcută pe stomacul apt imediat după o masă copioasă; trebuie lăsat să treacă cel puțin o oră. De asemenea, dacă vă simțiți foarte liniștit sau sunteți prea obosit din punct de vedere fizic, este mai bine să vă amânați munca până la momentul în care sunteți mai pregătit pentru asta.

Dar este de o importanță covârșitoare, mai ales pentru începători, să se respecte timpul stabilit, deoarece mintea umană este atât de construită încât îi place să repete aceleași activități în același timp. Asta înseamnă că dacă azi, de exemplu, faci un exercițiu la 7 sau 19, aceeași oră va fi cel mai ușor la care să-l repeți mâine.

Dacă veți lucra o săptămână sau două, păstrând întotdeauna strict aceeași perioadă, „magnetismul” specific al timpului va începe să acționeze pentru dvs. și de fiecare dată exercițiile vor deveni mai ușoare și mai plăcute. La început, când ești încă slab în a-ți controla mintea, tot ceea ce este de ajutor este de mare valoare pentru tine. Desigur, după o perioadă lungă de exerciții bine executate, studentul avansat poate simți că a devenit cu adevărat independent de orice oră anume și că fiecare oportunitate potrivită îi aduce concentrarea dorită. O astfel de persoană poate funcționa perfect chiar și departe de propria sa cameră. Și cei mai mulți studenți de succes profită de fiecare oportunitate. În timp ce așteptați un autobuz sau un tren, sau când

călătorind într-unul, ei pot continua să-și exercite puterea de voință. Dar să încerci să faci acest lucru în timp ce tu însuți conduceai un vehicul ar putea foarte bine să rezulte la sfârșitul acestui studiu, adus în mod obligatoriu de sfârșitul încarnării!

Și acum, în sfârșit, fă-ți pregătirea obligatorie, care ar trebui să fie efectuată înainte de fiecare exercițiu, până când mintea ta este suficient de supusă pentru a preveni interferența ei cu munca ta prin curiozitatea sa înnăscută.

Aceste preliminarii sunt repetate într-o altă formă în capitolul XIV. Experiența mi-a arătat că studenții au de obicei o mulțime de întrebări cu privire la tehnici. Acestea pot fi familiare oamenilor avansați, dar pentru începători sunt foarte importante. Prin urmare, cel mai bine pare să oferiți cât mai multă explicație și să lăsați studentul să aibă cât mai puține detalii îndoielnice. Unii se întreabă dacă există vreun mod special de viață recomandat unui aspirant, dar eu cred că orice schimbare bruscă a obiceiurilor cuiva este nedorită și inutilă. Modelul de viață ar trebui echilibrat treptat, pe cât posibil. Prea puțin sau

prea mult somn nu este recomandat și același lucru este valabil și pentru mâncare.

Băuturile alcoolice ar trebui excluse cu siguranță, deoarece exercițiile de concentrare efectuate atunci când chiar și într-o stare ușor de ebrietate pot duce la serii și tulburări permanente ale creierului. Fumatul excesiv poate avea același efect. Astfel de obiceiuri slăbesc puterea de voință a persoanei în cauză și apare discordia între atitudinea dorită și cea de supunere față de obiceiuri.

Amintiți-vă că în toate tipurile de concentrare partea cea mai afectată și implicată a corpului este creierul. Prin urmare, plasarea acelui organ extrem de important într-o poziție foarte dezavantajoasă este nerezonabilă, deoarece performanța și rezultatele vor fi serios afectate. Mai mult decât atât, sănătatea ta poate fi în pericol sau slăbită, iar dacă ai un corp slab studiul va fi mult mai greu.

Este o lege binecunoscută că modalitatea practică de a schimba anumite stări nedorite cu sentimentele și gândurile lor cu altele mai bune nu este niciodată (cel puțin pentru începători) prin expulzarea ocupanților nedoriți din conștiința noastră, pentru că aceasta creează doar un vid. Eliberarea de gânduri este un rezultat și nu un meaos! Mai degrabă este un atribut al unei conștiințe foarte dezvoltate, născută dintr-un efort lung, hotărât și de succes. Este mai mult până la sfârșitul căii decât la începutul ei. Așa că căutăm ceva mai potrivit pentru primii pași. În acest scop, voi limita condiționarea astrală a conștiinței noastre la un factor puternic care acționează la fel de bine atât la nivel fizic, cât și la nivel astral. Este – sunet.

Știm că anumite combinații de sunete sub formă de melodii, cântece, simfonii etc., au o influență puternică asupra psihicului uman. Unele melodii sunt stimulatoare, unele induc stări moi, meditative, unele ne fac melancolici sau entuziasmați, în timp ce altele trezesc emoții senzuale în noi. Acestea vă oferă un arsenal din care puteți alege orice arme de care aveți nevoie.

Toată lumea are melooiile preferate, adesea legate de primii ani ai săi, sau legate de experiențe și sentimente fericite sau bucuroase. Pentru acest studiu trebuie doar să selectați unul sau două dintre cele care vă plac cu adevărat și vă amintiți ușor și cu plăcere. Învață să le reproduci mental. Apoi fredonează-le încet. Apoi, când simțiți o depresie emoțională, mai ales înainte de începerea exercițiilor zilnice, alegeți rapid opusul din noul „arsenal astral" și îmbinați-vă cu melodia, fredonând-o atâta timp cât este necesar pentru a vă calma. și ridică-ți sentimentele. Cu puțină practică, vei experimenta în curând rezultatele benefice derivate dintr-o astfel de metodă. Există o condiție: ar trebui folosite doar câteva melodii——trei, două sau chiar o melodie sau o melodie; dar nu zeci dintre ei.

În timp vei ajunge să apreciezi pe deplin această metodă simplă

de a înlocui condițiile astrale morbide și nedorite cu stări mai dorite. Nu primim nicio recompensă atunci când adăpostim necugetat gunoi în aura noastră astrală, așa că de ce să nu le înlocuim cu ceva mai bun și mai puțin dăunător?

Ne putem curăța starea mentală cu aceeași metodă de substituție; dar arma este la fel de diferită ca și nivelurile pe care operează conștiința noastră. În loc de un grup de sunete, alegeți câteva propoziții care vă inspiră și gândiți-vă sau repetați-le încet. Ele trebuie să fie cele pe care le iubești, le admiri și le apreciezi pe deplin. Există comori inepuizabile din care să alegeți, cum ar fi Evangheliile lui Hristos, învățăturile lui Buddha, Sankaracharya și Maharshi și așa mai departe, care vor oferi teme inspiratoare. Când este necesar, recălează unul din arsenalul tău mental și folosește-l așa cum este recomandat pentru înlocuirea sentimentelor. Schimbă lucrurile răutăcioase, inutile cu ceva superior. În loc să repeți fără sens în mintea ta teme care te asupresc, introduceți raza luminoasă a înțelepciunii. Dar, repet din nou, trebuie să fie o propoziție sau un gând pe care îl iubești și îl admiri, căci numai atunci metoda va funcționa și va aduce cel mai bogat rezultat. Anexa unei alte cărți de bază – În Days of Great Peace (ediția a 2-a, 1957, G. Allen & Unwin) – constă din multe axiome inspiratoare ale lui Sankaracharya care pot fi folosite cu mare succes, dacă vă place acest tip de transcendental oriental. filozofie.

În ciuda unor asemănări aparente, această metodă nu trebuie confundată cu utilizarea mantrelor, care operează pe un principiu cu totul diferit.

XVI

Prima serie (exerciții elementare)

Odată ce ați aranjat totul așa cum este recomandat în capitolele precedente și ați terminat discuțiile cu dvs., priviți acea secundă a ceasului sau ceasului dvs., fixându-vă vederea atent și exclusiv pe vârful liniei colorate care se mișcă în jurul cadranului.

Nu vă gândiți la nimic altceva, doar urmăriți fără pasiune capătul mâinii care se rotește constant și neîncetat. Nu vă uitați și nu vă gândiți la ceasul în sine sau la figurile trecute de mână. În acest moment nu sunteți interesat de forma, culoarea, marca etc. a întregului ceas sau a componentelor sale, ci doar partea pe care o urmăriți atât de intens.

Ochii tăi nu îndrăznesc să fie distrași de nimic și nimic din întreaga lume nu există acum pentru tine, cu excepția acelei linii colorate în mișcare. În special, verbalizarea, adică repetarea mentală a cuvintelor, trebuie să înceteze în timpul exercițiului.

În primul rând, notează exact, cu aceeași mână a doua, ora când ai început să-i urmărești mișcările. Apoi verificați momentul în care mintea voastră de stili rebeli a fost pentru prima dată distrasă și v-a forțat să uitați să priviți și a înlocuit exercițiul cu un gând, cuvânt sau alt fel de distragere mentală.

108 Concentrarea

EXERCIȚIUL NR. 1

Pranayama roșu

În primele două sau trei săptămâni, înmulțiți timpul cel mai bun realizat în concentrarea asupra obiectului dvs. cu numărul 3. Dacă, de exemplu, ți-ai păstrat atenția pe mâna a doua timp de 40 de secunde, rezultatul înmulțirii ar fi de 120 de secunde sau două. minute. Și aceasta va fi prima ta țintă.

Aceasta înseamnă că trebuie să încerci să atingi două minute de concentrare neîntreruptă pe mâna a doua. Desigur, va fi o fighiă aprigă cu mintea neascultătoare. S-ar putea să ajungi încet la 45, 50 de secunde etc., de concentrare perfectă. De îndată ce exercițiul este stricat de un gând invadator, trebuie să începi din nou și încă o dată, până când perioada exercițiului tău expiră. Această regulă este valabilă pentru toți cei care urmează.

Oricum, în această primă serie a studiului dumneavoastră, repetați același exercițiu timp de zece sau cincisprezece minute sau mai mult, așa cum sa hotărât anterior, încercând să atingeți ținta de două minute de contemplare neîntreruptă a punctului de la mâna a doua.

În niciun caz nu trebuie încercat un alt exercițiu până când nu ați terminat cu primul. Singura excepție de la aceasta se referă la un exercițiu paralel, care va fi acum explicat.

După cum probabil ai concluzionat pentru tine, exercițiul nr. 1 este un fel de atac asupra minții tale încă neantrenate prin intermediul concentrării vederii.

EXERCIȚIUL NR. IA Pranayama roșu

Aceasta este concentrarea pe sunet. Trebuie efectuată imediat după nr. 1, sau la a doua ședință zilnică dacă ați aranjat două pe zi. Luați un sunet simplu, scurt, fără legătură cu nicio formă fizică. Cel mai bun rezultat este de obicei

Prima serie (exerciții elementare) 109 obținute cu cuvântul „Om” care a fost menționat în capitolul XV.

Notați cu atenție ora lângă ceas și începeți să repetați cuvântul „Om” mental, sau chiar să-l șoptești, dacă preferi. Atenția dumneavoastră ar trebui să fie îndreptată exclusiv către sunetul auzit în interior. În afară de asta, nimic nu îndrăznește să existe pentru tine tocmai acum — doar „Om, Om, Om” etc.

Încă o dată, prin mâna a doua, verifică-ți cel mai bun efort, care este perioada de timp în care poți repeta „Om” înainte ca mintea ta să refuze să te supună și să te păcălească într-un alt gând. Înmulțiți acel timp cu 3 și aceasta va fi ținta dvs. ulterioară, așa cum a fost în exercițiul nr. 1.

Puteți evalua adevărata voastră dezvoltare din punct de vedere mental și puterea de voință observându-vă eforturile inițiale în concentrarea vizuală și a sunetului.

Dacă în prima zi cea mai bună performanță neîntreruptă a ta este de aproximativ un minut, ești în relații foarte bune cu mintea ta și ai perspectiva unor rezultate destul de bune din acest studiu. Cu cât timpii pentru primele încercări sunt mai scurte, cu atât mai slab este controlul pe care îl poți impune minții tale. Dar nici atunci nu te descuraja. Unii studenți pe care i-am cunoscut au început de fapt de la rezultate foarte nesemnificative de doar 20 de secunde ca efortul lor cel mai bun pentru prima zi. Apoi, pe neașteptate, au tras în față, trecând de alții ale căror prime teste fuseseră de două ori mai bune. Dar în cazul acestor studenți, li s-a spus dinainte tot ce ați citit în acest capitol.

Dacă ți se pare mai confortabil, poți exclude unul dintre simțuri în stadiile inițiale, cu atât mai ușor depășiți posibilele distrageri, care din cauza puterii tale încă slabe de voință, pot interfera cu eforturile tale. Deci, atunci când lucrezi cu No. 1, poți să-ți închizi urechile cu ceară, un dop de cauciuc și așa mai departe, iar cu No. IA poți să închizi ochii dacă preferi, în primele săptămâni de practică.

Există o condiție importantă de reținut atunci când sunteți angajat

în acest curs de concentrare și anume să întrerupi și să uiți tot interesul tău anterior pentru ocultism, dacă a existat. Concentrarea nu permite îngăduința în vreo duplicitate. Punctul unic este regula sa principală. De asemenea, așa cum s-a spus deja, orele regulate pentru exerciții sunt cele mai importante.

Exercițiile nr. 1 și IA trebuie continuate până când le puteți efectua fără greșeli timp de cinci minute. Apoi puteți trece la următoarele și mai avansate.

Ce vă poate ajuta cel mai mult în această etapă? Tot ceea ce îți întărește voința. Ce poate întârzia succesul? Tot ceea ce îți slăbește puterea voinței. Recunoscând acest lucru pe deplin, încercați să vă adaptați viața, astfel încât să vă aflați în cea mai bună poziție posibilă în timp ce studiați acest curs.

Obiceiurile inutile și dăunătoare sunt factorii care interferează cu creșterea puterii tale de voință. Deci, dacă un student care gândește logic și rezonabil posedă astfel de lucruri, el va declara război acestor dușmani și va înceta să cedeze în fața lor.

Fumați? Atunci ai o oportunitate excelentă de a-ți dezvolta forța interioară întrebând acest obicei dăunător care dintre voi este șeful. Dacă nu posezi acest obicei, găsește altul și respinge-l la fel de nemilos cum stătea înainte asupra ta.

Nu vreau să insinuez că, fără o libertate absolută de toate slăbiciunile nedorite, cum ar fi fumatul, băutul, jocurile de noroc,

impuritatea morală etc., nu poate exista nicio speranță de succes din studiul tău practic conform acestei cărți. Dimpotrivă, cu siguranță poți ajunge la niște rezultate pozitive. Dar chiar și un alergător sau un înotător campion nu poate face tot posibilul decât în condiții favorabile, adică neîmpovărat de haine grele inutile și purtând doar pantaloni scurți sau trunchi de baie. El nu va putea niciodată să performeze atât de bine dacă este îmbrăcat în haine de stradă.

Dacă nu vă cuceriți majoritatea obiceiurilor negative, acestea vă vor lipi puterea interioară ca lipitorile.

Gândește-te la asta și ia-ți propria decizie, căci nimeni altcineva nu o poate face pentru tine.

Acum vreau să vă dau un alt indiciu practic.

Deoarece aceste exerciții nu sunt efectuate în plan fizic, ar trebui să ne străduim să devenim cât mai independenți posibil de omologul nostru fizic. Urmează un mic „truc” util:

A. Când începeți exercițiile zilnice, mai întâi asumați-vă poziția normală asanică descrisă în patul din Capitolul XV, adică stând drept pe un scaun fără nicio tensiune, gâtul și coloana vertebrală într-o linie directă. De asemenea, amintiți-vă despre utilizarea culorilor.

b. Luați puțin timp în plus și în loc să lucrați cu corpul imobil, încercați să vă înclinați ritmic și să ridicați capul, apoi să îl îndoiți spre stânga și spre righi. În cele din urmă, rotiți-l încet în sensul acelor de ceasornic sau după cum doriți. În același timp, continuă cu exercițiile de concentrare fără nicio modificare sau deviere, la fel ca și cum corpul tău ar fi imobilizat.

Dacă performanța dvs. la exercițiile nr. 1 și IA a fost bună, ar trebui să simțiți doar o ușoară diferență, iar acestea vor continua netulburate. Aceasta demonstrează că exercițiile nu aparțin planului fizic, ci trec dincolo de creier. Dacă, pe de altă parte, simțiți o oarecare neliniște în timpul acestei experiențe neobișnuite, atunci atacați obstacolul, adică efectuați toate exercițiile cu corpul în mișcare, așa cum este descris mai sus, atâta timp cât simțiți nevoia, astfel încât, în cele din urmă, să nu va simți nicio diferență fie în mișcare, fie în alt mod. Prin urmare, de acum înainte, fiecare exercițiu ar trebui să se facă în conformitate cu amenzile de la (a) și (h) de mai sus, cu excepția nr. 9 și 9A.

Scopul final al primei serii elementare de exerciții este de zece minute de concentrare neîntreruptă. Când acest lucru este atins, ar trebui făcut doar unul la orice sesiune anume. Deci, dacă sunteți în stare să urmăriți ceasul secund al ceasului dvs. timp de zece

minute, limitați timpul perioadei de exercițiu la doar aceste zece minute și nu mai faceți nimic. Tensiunea poate fi în continuare

puternică, iar creierul și nervii ar trebui să fie cruțate și tratate în mod rezonabil.

Zece minute chiar și de această concentrare elementară sunt deja o realizare și veți observa singur diferența.

Dar . . . este doar un început. Cu toate acestea, un început bun este prognoza unui final bun. Unul dintre cele mai sigure semne ale progresului satisfăcător este faptul că începe să-i placă exercițiile și nu se simte obligat să le îndeplinească ca pe o datorie neplăcută.

Practic nu există limită: până la realizarea posibilă cu dragoste și bunăvoință.

Seria a doua

Odată ce lucrurile explicate în cele două capitole precedente au fost pe deplin înțelese și exersate conform instrucțiunilor, iar exercițiile nr. 1 și 1A pot fi efectuate fără greșeală, atunci puteți trece la altele noi.

Așa că într-o zi, când poți spune sincer că prima serie nu mai prezintă dificultăți pentru tine, s-ar putea să încerci următorul grup mai avansat de exerciții.

EXERCIȚIUL NR. 2

Pranayama galben

Accesoriile precum timpul, postura, respirația și discuțiile cu tine, pe care le cali pregătim, sunt standard pentru fiecare exercițiu. Dar acum, în loc de ceas și de mâna a doua, luați un ac de oțel de dimensiuni medii. Studiați-i capul din toate părțile cu cea mai mare atenție. De asemenea, puteți utiliza o lupă pentru a examina în detaliu minusculă minge metalică, astfel încât să puteți reține cu ușurință totul despre ea.

Faceți această inspecție timp de două minute, concentrându-vă toată atenția și vederea și uitând orice altceva. Unii oameni adoptă o atitudine de primă clasă printr-un mic truc auto-hipnotic, în care se convinge treptat că nimic din

lumea are vreun interes suplimentar pentru ei. O astfel de persoană obișnuia să spună că era destul de indiferent față de toate lucrurile exterioare și, chiar dacă o bombă cu hidrogen i-ar exploda în vârful nasului, el ar rămâne în continuare tăcut și calm. S-ar putea să ne distreze acest mod de a exprima lucrurile; dar pare a fi unul foarte eficient pentru a zdrobi vechiul obicei de a fi preocupat de orice.

După două minute, opriți inspecția capului de ac și utilizați din nou exercițiul nr. IA, tot timp de două minute. Apoi reveniți la nr. 2.

Continuați să alternați în acest fel timp de zece sau cincisprezece minute, în funcție de timpul pe care l-ați alocat pentru acest scop.

Exercițiul nr. 2 ar trebui făcut până când imaginea mentală a capului de ac se stabilește ferm în mintea ta, fără nicio interferență din partea gândurilor și a altor lucruri din exterior. Aceasta înseamnă că apoi îl poți vedea nu numai atunci când îl privești de fapt, ci și cu ochii închiși. Extindeți treptat timpul de observație la zece minute standard și, de asemenea, combinați acest lucru cu vizualizarea mentală a aceluiași obiect timp de zece minute.

Cu toate acestea, nu credeți că, ca urmare a eforturilor dvs., vă veți putea concentra pe observarea și vizualizarea doar a unui simplu cap de ac! Experiența va dovedi contrariul. Orice obiect asupra căruia vă îndreptați atenția și puterile de concentrare antrenate până acum, va juca rolul de cap de ac. Un chibrit, o monedă, chiar și ceva mai complicat va fi suficient când ești suficient de copt.

Din nou, repet, semnul progresului bun va fi întotdeauna același: îți vor plăcea exercițiile, pentru că ele vor deveni ceva foarte apropiat de tine, ca prietenii, oferindu-ți abilități noi și puncte de vedere proaspete.

În cazul vizualizării mentale a capului de ac, este recomandabil să creați și să utilizați un fundal negru cu nimic altceva decât obiectul simplu în mijlocul lui. Dacă la început, tu

Întâmpinați dificultăți în a „crea” un fundal negru pur, apoi încercați să vă imaginați totul în jurul vostru umplut cu cerneală sau vopsea neagră. De asemenea, nu ar trebui să existe verbalizarea, adică repetarea mentală a cuvintelor conectate sau neconectate cu ținta concentrării. Nu este permisă pronunțarea mentală a numelui sau deliberarea asupra calităților cernelii în loc să o vizualizați. Dacă se întâmplă acest lucru, este doar o concentrare distorsionată și trebuie să începeți din nou exercițiul.

Este foarte posibil ca mintea rebelilor să încerce să-ți saboteze exercițiul, uitând forma reală a obiectului care este vizualizat, în acest caz capul de ac. Apoi, poate fi creat un obstacol temporar pentru a vă împiedica să vedeți clar acul. Cea mai bună armă a ta, în afară de puterea voinței, va fi rezistența ta constantă și inflexibilă. Așadar, dacă imaginea capului de ac începe să-ți dispară din minte, mai întâi încearcă să o restaurezi printr-un efort al imaginației tale, amintindu-ți cum a apărut când te uitai de fapt la mica minge de metal. În cele mai multe cazuri, acest lucru este suficient. Dacă nu, atunci ultima soluție este să deschizi ochii și să te uiți atent la el timp de aproximativ zece secunde. Apoi închide din nou ochii și încearcă să vezi capul de ac în mintea ta cât poți de mult timp. Primul scop este de a contempla imaginea exactă a obiectului în interior timp de două minute. Când acest lucru este atins, prelungiți timpul la cinci minute și apoi rămâneți așa pentru o perioadă.

Mă abțin în mod deliberat să vă acord un anumit interval de timp în săptămâni sau chiar în luni pentru efectuarea exercițiilor. În toate cazurile pe care le-am observat personal, timpul necesar diferitor persoane care studiază același obiect a variat atât de mult încât ar constitui un adevărat rău dacă aș da un orar de pat prescr.

Există câțiva oameni care ar putea interpreta seria elementară conform unui astfel de orar și care ar deveni atunci prea încrezători în sine și ar gândi mult prea mult la abilitățile lor imaginare. Și când următoarea, mai dificilă

au fost atinse exerciții de cult, s-ar putea să treacă repede de la fosta lor mândrie excesivă la cealaltă extremitate a disperării și dezamăgirii.

Succesul ușor în primii pași nu oferă nicio garanție pentru succesul ulterior. În mod similar, luptele de acum nu oferă neapărat o prognoză sigură a dificultăților mai mari în viitor. Așa că haideți să fim rezonabili, rece din punct de vedere mental și puternici în demersul nostru. Atunci totul va fi bine pentru tine și, fără îndoială, vei recunoaște valoarea practică a metodei folosite în acest curs.

Ca exemplu, aș dori să dau una dintre experiențele mele anterioare de acum peste treizeci de ani. În acea vreme studiam o carte interesantă a regretatului ocultisi german, dr. Brandler-Pracht – acum demult și necuvenit uitată – din care au fost date în această carte câteva exerciții valoroase într-o formă modificată. Au fost enumerate mai multe orare exacte care acoperă exercițiile. Și, în consecință, toată partea foarte avansată și dificilă a cursului a trebuit să fie terminată în numai șase luni, după care discipolul trebuia să fi dobândit toate perfecțiunile și să se afle în pragul stării superioare a conștiință, dezvoltată prin adevărată meditație și alte practici de un fel exaltat. Dar numai performanța, care corespunde mai mult sau mai puțin capitolelor XVI și XVII din acest volum, mi-a luat mult mai mult decât cele șase luni. Și înainte să-mi dau seama că aceasta a fost o vină a savantului de altfel distins, a trebuit să trec prin multe dezamăgiri și dureri inutile.

Se pare, deci, că singura regulă practicabilă este:

Nu începeți niciodată exerciții jurther până când cele precedente nu sunt stăpânite în mod corespunzător și complet.

Majoritatea covârșitoare a cazurilor de studiu nereușit provin doar din obiceiul absurd de a sări de la un exercițiu neterminat la altul.

EXERCIȚIUL NR. 2a Pranayama portocaliu

Ca o paralelă cu nr. 2, acest exercițiu constă, ca și nr. IA, din repetarea silabei „Om”, mental sau șoptit sau chiar cu voce tare, cu

condiția ca nimeni să nu poată auzi și astfel curiozitatea să-i stimuleze o astfel de activitate. . Dar de data aceasta, după fiecare „Om” separat, ar trebui să numărați numărul său, de exemplu:

„Om (unu), Om (doi), Om (trei)” și așa mai departe.

Ar fi un avantaj deosebit de mare pentru student dacă tot timpul său liber de gândire profesională și de altă natură necesară ar fi ocupat cu repetarea „Om”, altfel concentrat pe „Om”. Dacă și când are loc o întrerupere obligatorie, cifra atinsă poate fi notă în memorie sau notă pe o bucată de hârtie kepi în acest scop.

Apoi, înainte de a vă retrage, totalizați numărul de „Oms” înregistrat și obțineți astfel cifra pe care ați putut să o atingeți pentru ziua respectivă. Dacă este bine executat, cantitatea ar trebui să crească în fiecare zi, deoarece capacitatea și puterea de voință cresc odată cu exercițiul. Când observați că cifra depășește pragul de cinci mii pe zi, puteți renunța la numărul 2A la sesiunile de dimineață și de seară și vă puteți dedica întregul timp nr. 2 extinzându-l de la perioada de cinci minute la cele zece minute complete.

Exercițiul „Om” va aparține acum exclusiv jocului tău de zi cu zi. Aceasta înseamnă că sunteți liber să îl utilizați în fiecare moment pe care îl considerați potrivit, în afară de perioadele zilnice de exerciții fizice dimineața și seara. Îți va oferi multă putere și încredere în tine, atât de mare nevoie în toată munca interioară.

S-a menționat deja că cel mai potrivit moment pentru interpretarea nr. 2A este atunci când nu ai nicio gândire obligatorie, de exemplu, când aștepți ceva, sau mergi undeva. Călătoria într-un mijloc de transport public este probabil

unul dintre cele mai bune vremuri. Eu însumi, împreună cu mulți alți studenți, am folosit această metodă cu rezultate excelente.

Următoarele cele mai bune ocazii sunt pauzele în munca zilnică și acestea pot fi umplute cu numărul 2A care crește treptat, astfel încât lenea mentală foarte dăunătoare și distructivă sau gândirea fără scop poate fi parțial redusă sau chiar eradicată complet. Desigur, acest ultim rezultat se aplică doar persoanelor destul de avansate care doresc să meargă înainte rapid. Dar toate acestea au fost făcute de mulți alții, așa că de ce nu și de tine?

Ca o completare specială și oportună la acest capitol, vreau să vă ofer un grup suplimentar de exerciții, care pot fi efectuate dacă simțiți nevoia de ele. Dar nu există nicio legătură directă între acestea și cele de bază numerotate de la 1 la 7.

ADIUL A

B lue Pranayama

Dacă doriți să vă întăriți corpul fizic și să armonizați activitățile astro-mentale din cadrul acestuia, făcându-l mai cooperant cu studiul

și mai puțin probabil să vă obosiți de la exercițiile zilnice, atunci următoarele direcții se vor dovedi de ajutor. În orice dimineață însorită, îmbracă-te foarte lejer și retrage-te într-un loc retras, unde poți fi sigur că nimeni nu îți va putea observa activitatea. În caz contrar, curentele de gândire nedorite vă vor ataca și vă vor tulbura pacea interioară. Cel mai bun moment este între 8 și 10 dimineața, iar cel mai bun loc este un colț de grădină sau câmp liniștit, sau acoperișul plat al unei case etc. Când ați localizat un loc potrivit, asigurați-vă că nu veți fi deranjat de presiune nejustificată asupra unei părți a corpului, cauzată de îmbrăcămintea strâmtă.

Stai drept cu fața la soare, astfel încât să fii scăldat în razele lui. Apoi ridică-ți capul de parcă l-ai privi, dar fără să o faci direct, pentru a evita să fii orbit de lumina puternică.

Întinde-ți larg brațele cu palmele în unghi drept față de razele soarelui și degetele în linie cu fiecare palmă. Când simțiți că razele vă încălzesc partea interioară a mâinilor, încercați să vă imaginați că energia inepuizabilă, subtilă și dătătoare de viață a soarelui este adunată în ele, ca o baterie care se încarcă. Încearcă să simți că mâinile tale absorb razele și le țin ca niște acumulatori. Rămâneți așa timp de unul sau două minute sau mai mult dacă doriți. Nu există pericol de supraîncărcare. Apoi, cu degetele apropiate și întoarse ușor spre interior, aduceți brațele în față și destul de aproape una de alta, trăgându-le încet în jos până când degetele sunt în unghi drept față de frunte, dar fără a o atinge. Ar trebui să rămână la distanță de aproximativ un inch.

Acum imaginați-vă cu tărie că energia acumulată în palmele voastre curge prin vârfurile degetelor și în acea parte a corpului direct opusă acestora. Curentul luminos intră, magnetizându-vă vehiculele fizice, astrale și mentale și, pe măsură ce vă mișcați încet mâinile în jos, i; reînvie totul pe drum.

De la frunte treceți încet în jos până ajungeți în regiunea plexului solar. Nu este nevoie să magnetizați nimic sub acest centru important. Distanța de la frunte la zona diafragmei ar trebui acoperită în aproximativ jumătate de minut, deși poate fi puțin mai lungă, dar nu mai scurtă.

În cele din urmă, despărțiți-vă brațele cu o mișcare largă, întinzându-le încă o dată spre exterior și înclinându-vă cât de jos puteți, înainte de a relua poziția inițială, adică cu palmele din nou îndreptate spre soare. Repetați această serie de mișcări de șapte ori la fiecare sesiune.

Procesul de încărcare a palmelor cu energie solară poate dura între unul și două minute.

Pe parcursul exercițiului, ar trebui să vă gândiți numai la ceea ce a fost prescris și să nu lăsați gândurile să rătăcească la

propria lor dulce voinţă. Vom numi acest exercițiu „acțiunea acumulatorului solar.” Persoanele sensibile din punct de vedere psihic pot vedea întregul proces, mai ales atunci când energia colectată se revarsă în corpul lor de la vârful degetelor ca niște curenți de vibrații radiante de culoare aurie. Rezultatele pot fi slab sau minunat. Totul depinde de performanța corectă și de concentrare în timp ce o faci. Credința este, de asemenea, un factor cel mai important și, împreună cu concentrarea, aceste două puteri sunt motoarele invizibile care mișcă și dirijează curenții subtili de energie de care avem atât de mare nevoie. Acest lucru ar trebui să fie bine înțeles.

Concentrarea, puterea de voință și credința nu sunt decât trei aspecte diferite ale aceluiași lucru misterios, numit împlinire sau realizare. Când se ajunge la aceasta, cei trei se unesc într-unul singur și ne slujesc cu credincioșie. Dar despre această bijuterie a coroanei spiritualității veți auzi mai multe în ultima parte a lucrării de față, atunci când sunt mai bine echipate de exercițiile de concentrare și cu puterea voinței dezvoltate și intuiția nou născută, veți fi într-o poziție mai bună de a aprecia ceea ce este de fapt scopul și atingerea acestuia.

Oricum, acest exercițiu A are o influență clară revigorantă și stimulatoare asupra corpului tău fizic, dându-i prospețime și vigoare; omologul tău emot^nal-astral va atrage curente pozitive de sentiment în locul celor morbide, astfel încât să devii neînfricat și optimist; și în cele din urmă, mintea ta, pentru un timp, își potolește setea de gândire dezordonată și creează mai multă încredere în sine, o perspectivă mai profundă și pace.

Acest exercițiu, ca și următorul (B), reprezintă un efort vizibil de a pune elevul în contact cu o formă deosebit de utilă de concentrare cunoscută sub numele de „Curentul I”, despre care s-au scris mai multe în deja menționată În Zilele Marii Păci. De fapt, ar fi mai bine să studiezi acea carte înainte de aceasta, deoarece ți-ar face munca mai ușoară și ți-ar oferi o înțelegere mai clară a lucrurilor.

ADAUGARE B

Pranayama verde

Un alt aspect al dezvoltarii interioare paralel cu exercitiile de concentrare si Adaosul A, este urmatorul, pe care il voi cali B. Ajuta la revigorarea si dezvoltarea partii intuitionale superioare a constiintei omului. Din punct de vedere pur tehnic, acest exercițiu este foarte asemănător cu A.

Dar, în loc de o zi însorită, îți perforezi activitățile într-un loc potrivit seara între orele 20 și 22, când luna este plină sau aproape plină. Poate fi orice fază înainte de luna plină și în seara vârfului ei, dar nu și atunci când este în scădere. Acest lucru trebuie reținut și calendarul consultat.

Cele mai bune sunt nopți senine sau cu nori foarte puțini și fără amenințare de ploaie. Călătoria către și dinspre locul ales trebuie făcută în tăcere. Nu ar trebui să vorbești cu nimeni întâlnit pe drum și, de fapt, cel mai bine ar fi să nu întâlnești pe nimeni. Acest lucru poate fi aranjat dacă planificați suficient de atent.

Tăcerea ar trebui să fie a ta din momentul plecării până în cel al întoarcerii și ulterior când te retragi, ceea ce se recomandă imediat după întoarcere. Nu ar trebui să se vorbească până dimineața următoare. Nicio mâncare nu trebuie luată imediat înainte sau după exercițiu. Micul dejun a doua zi ar trebui să fie prima ta masă.

Înainte de a începe exercițiul propriu-zis, ești sfătuit să faci un scurt pranayama. Când ajungi la locul tău, stai drept, ca în A, dar de data aceasta cu fața la lună și respiră adânc și încet. Priviți la dis argintiu timp de unul sau două minute, imaginându-l ca pe o sursă de vibrații delicate, întinzându-și ușor razele către ochi ca niște fire reci.

Apoi ridicați și întindeți larg brațele și degetele aproape împreună, astfel încât ele și palma fiecărei mâini să formeze o singură suprafață. Întoarceți palmele spre lună, așa cum ați făcut înainte către

soare. Brațele ar trebui să formeze un semicerc cu capul în mijloc. Acum, cu un efort de voință, imaginați-vă că palmele voastre sunt colectoare ale vibrațiilor subtile ale Lunii a căror energie tăcută emană din acea boală strălucitoare. Razele vor fi apoi concentrate în palmele tale.

Nu vă gândiți la nimic, ci doar impregnați mâinile întinse cu razele lunii. Nu pronunțați mental niciun cuvânt. După unul sau două minute, întoarceți-vă palmele spre frunte și lăsați-le să urmeze același drum ca în exercițiul A. Dar de data aceasta imaginați-vă că puterea subtilă și încă misterioasă a intuiției sau „cunoașterea fără a gândi” curge în tine din vârful degetelor palmelor tale încărcate și intră pe măsură ce mâinile se deplasează în jos de la frunte către regiunea plexului solar.

Procesul pe care căutați să îl puneți în mișcare prin acest exercițiu este doar dezvoltarea acelei puteri intuiționale despre care se poate spune puțin, deoarece este dincolo de activitatea minții și depășește puterea descriptivă a vorbirii. Veți ajunge să știți ce înseamnă acest lucru ca rezultat al eforturilor dvs. de a urma metodele descrise.

Acest exercițiu necesită, deși pentru o perioadă scurtă de timp, libertatea de gânduri. Dar dacă te uiți cu toată atenția asupra bolii lunii și îți imaginezi cu tărie procesul de transmitere a energiei sale subtile în tine, atunci este puțin probabil ca mintea ta să reziste sau să interfereze cu munca ta.

Cu toate acestea, dacă apar dificultăți cărora nu le puteți face față, opriți exercițiul până când, printr-un antrenament suplimentar oferit în capitolele următoare, vă puteți calma mintea cu ușurință pentru timpul necesar.

Exercițiul B are de obicei șapte cicluri, fiecare cu o durată de aproximativ două minute. Utilizați primul minut pentru a colecta razele în mâini, iar al doilea pentru a vă încărca corpul, așa cum ați făcut în A. Se recomandă să țineți puțin mai mult vârful degetelor în fața următoarelor părți ale corpului:

1. Peste și între sprâncene

2. Zona inimii

3. Plexul solar (cel mai important)

Zonele dintre acestea pot fi trecute mai repede, deoarece energia colectată și distribuită este de un fel, utilizare și valoare cu totul diferită de cea a lui A. În timpul exercițiului, pe lângă libertatea de orice gândire, poate fi util să se creeze o puternică dorință de a deveni mai subtil sau mai eteric, și astfel capabil să üy pe aripile intuiției necugetate. Această dorință se referă la a doua parte a fiecărui ciclu, când îți magnetizezi corpul cu mâinile încărcate.

Dacă acum, la începutul eforturilor tale practice de concentrare, nu simți nicio atracție specială față de exercițiile suplimentare A și B, atunci nu le executa deloc. Ele devin obligatorii numai după ce capitolul XIX a fost studiat cu succes și metodele sale stăpânite temeinic. Atunci nu vor fi atât de multe dificultăți în performanța lor și veți avea o mai mare apreciere a valorii acestui capitol în extinderea conștiinței voastre.

În timpul muncii tale, care a început cu Capitolul XV, este indicat să ții un jurnal scurt sau note despre timpul petrecut pentru fiecare exercițiu până când acesta este bine executat conform instrucțiunilor date. De exemplu: „Exercițiul nr. 1. Început: 1 mai 19------. Spectacol: Jumătate de minut până pe 15 mai. De la

16 mai - 25 iunie, un minut. De la 10 august până la 1 octombrie, două minute. De la 1 octombrie, trei minute.” Acest lucru vă va oferi o imagine exactă a progresului dvs. în lucru. Un astfel de jurnal este de mare ajutor pentru orientarea altor incepatori care vin dupa vou.

Tu însuți trebuie să fii judecătorul timpului necesar. Să presupunem că după ceva timp atingeți capacitatea de a efectua exercițiile nr. 1 și

1A timp de două minute. Menține în mod constant această victorie timp de o săptămână, până când simți că ai stăpânit cu adevărat lucrurile, că acum nu sunt necesare eforturi speciale și

să nu apară întreruperi care să vă strice cele două minute de concentrare.

După această săptămână de probă, puteți ataca țintele celor două rute și jumătate și trei m până când acestea sunt atinse. Apoi, din nou se referă la stabilizarea noii tale puteri. După aceasta, continuați conform instrucțiunilor din acest curs.

După cum puteți vedea, totul este simplu; dar numai exercițiile simplificate și, prin urmare, eficiente și explicațiile lor pot fi cu adevărat de ajutor și pot da rezultatele necesare. Cu cât sunt mai complicate și mai numeroase, cu atât autorii lor le-au scris mai mult cu mintea lor și nu din experiența lor personală. Astfel de expuneri pur teoretice, care nu au fost experimentate până în cel mai mic detaliu, sunt fără prea multă valoare pentru un student serios.

În loc de cuvântul misterios „realizare”, care ar trebui să fie epilogul, veți găsi doar cuvântul rece și lipsit de viață „dezamăgire”.

Aceasta este legea antrenamentului ocult și a psihologiei.

La scurt timp după întoarcerea mea din India, am fost invitat să asist la o prelegere, de către un cunoscut călător și scriitor, despre un stat sud-american în care petrecusem câțiva ani și cu care, prin urmare, eram familiarizat. Discuția a fost destul de interesantă, fiind susținută de multe fapte și cifre și diapozitive colorate ale țării-Brazii. Lectorul a vorbit pe larg despre două dintre orașele moderne, São Paulo și Curitiba, pe ambele pe care le cunoșteam personal bine.

În loc de o descriere vie făcută de cineva care văzuse frumusețea și farmecul acelui vast tărâm tropical, cu fifa lui uşoară, lipsită de griji, ascultam ceva ca un fragment bine compus dintr-o carte de școală.

La sfârșitul discuției, m-am apropiat de lector și l-am întrebat când a fost ultima dată în țara descrisă. Mi-a recunoscut că nu a fost niciodată la Brazii, dar a vizitat republicile latino-americane vecine și a avut

Seria a doua 125 și-a extras materialul pentru prezenta prelegere din mai multe manuale și cărți de călătorie autorizate.

Deci, unde era adevărul? Rânul care fusese acolo putea detecta imediat ceva greșit în descrierea dată de unul care nu văzuse niciodată ceea ce vorbea și care folosea doar date second-hand.

Este similar cu toate antrenamentele oculte.

Dacă avem nevoie de o tezumonie de primă mână, ar trebui să o căutăm cu sârguință, deoarece numai ea ne poate oferi acel ceva care în timp va crește în propriile noastre experiențe, asigurându-ne astfel speranța de succes în întreaga interpusă.

Seria a treia (exerciții avansate)

Până acum, „unitatea de timp pentru exercițiile nr. 1, IA, 2 și 2A va fi stabilizată la zece minute complete de concentrare fără probleme.

Așa că acum, pentru următoarele două săptămâni, puteți scrie în jurnal că toate exercițiile anterioare ar trebui repetate dimineața sau seara (sau ambele) timp de zece minute fiecare.

Dacă în fiecare zi timp de două săptămâni ajungi în mod constant la această etapă de antrenament, atunci poți acum să citești și să studiezi următoarea serie a treia, mai avansată.

EXERCIȚIUL NR. 3

Pranayama galben

După pregătirea obișnuită, dacă mai este nevoie din cauza neliniștii continue a minții tale, stai în liniște și fă puțin pranayama sau respirație ritmică timp de trei sau cinci minute, așa cum se arată în capitolul XV. Apoi, luați din nou acul acum bine-cunoscut și priviți-i atent capul timp de un minut sau două, până când vă puteți imagina clar în mintea voastră.

Închideți ochii (de asemenea, puteți închide urechile cu o cauciuc de ceară sau un dop de cauciuc) și, în timp ce vă aflați în întuneric complet, creat printr-un efort de voință, vedeți capul de ac, dar din toate părțile simultan.

de parcă ar fi în mijlocul unui câmp vizual extins și nu mai este limitat la cel al celor doi ochi ai tăi. Învăluiți obiectul cu o viziune pe mai multe părți.

Aceasta poate părea a fi o sarcină foarte grea pentru unii, dar, de fapt, este mult mai ușor decât vă puteți imagina. Întregul lucru aparține planului mental, exclusiv domeniului gândirii. care va fi dominat complet și tehnic atunci când veți termina cu succes ultimul exercițiu din capitolul XX.

Atunci veți cunoaște o mulțime de lucruri pe care le omit aici intenționat, deoarece nu este bine să le anticipați. Ele trebuie să fie găsite chiar de student la timp. Aceasta este metoda noastră. Dar după ce ai parcurs cu atenție toate exercițiile anterioare, poți crea un câmp extins de viziune interioară și în el să vezi micul cap de ac din toate părțile deodată. Se presupune că unii și-au făcut acest lucru mai ușor, punând acul de imagine în centrul capului lor, asigurându-mă că în acest fel o viziune „pe toate părțile” a fost mult mai ușor de obținut. Nu văd nimic foarte stimulant în acest tip de abordare, deoarece mărturisește doar faptul că cineva are dificultăți clare în a

scăpa din creier. Personal, prefer să așez capul de ac în întuneric total, ca și cum ar fi vreun metru și jumătate în fața ochilor închiși și să încerc felul necesar de concentrare vizuală. De asemenea, acesta este sfatul meu pentru fiecare student la acest curs. Urmați aceeași metodă ca înainte, verificându-vă încă o dată timpul maxim de concentrare sau de a vedea fără obstacole capul de ac, până când vă surprindeți divagand gândindu-vă sau imaginându-vă la alte lucruri. Înmulțiți timpul rezultat cu trei și începeți să lucrați spre o concentrare curată pentru această perioadă de timp.

Următorii pași vor fi extinderea acestui timp la cele cinci necesare, iar mai târziu zece minute. Exercițiul poate fi apoi considerat ca îndeplinit și încheiat. Urmează cele două săptămâni obișnuite de concentrare maximă de zece minute. În aceste două săptămâni finale, orice utilizare a dopurilor pentru urechi trebuie oprită necondiționat.

EXERCIȚIUL N0. 3A Portocaliu Pranayama

Din punct de vedere tehnic, acest exercițiu este similar cu nr. 3.

Stați destul de pregătit și imaginați-vă capul de ac ca de obicei din toate părțile, dar cu ochii deschiși. Privește înaintea ta în spațiu, dar fără niciun interes pentru orice ar putea întâlni ochii tăi în lumea vizibilă. Dificultățile probabile ale acestui exercițiu sunt exagerate. Totul va fi în regulă numai dacă reușiți să vă eliberați mintea de tot interesul urât și inutil față de puținele obiecte pe care le puteți vedea în timpul nr. 3A.

Oricum, trebuie efectuată, căci altfel nu se poate avansa. Ca o recompensă suplimentară pentru un exercițiu bine efectuat, vei face o descoperire uimitoare: când atenția ta a fost îndreptată pe deplin către capul de ac „mental”, inexistent pentru ochii tăi fizici, ei nu au putut vedea nimic din lumea înconjurătoare, chiar dacă ochii tăi au rămas deschiși și razele de lumină cădeau ca de obicei pe retină. Numai că nu era nicio imagine în oglinda minții! Care este sensul acestui fapt? Este una foarte profundă, dar în același timp simplă: lumea există cu adevărat numai în măsura în care simțurile noastre sunt îndreptate către ea. Altfel, tabloul lumii nu are existență ca atare.

Acesta este doar unul dintre faptele mai puțin cunoscute și mai rare luate dintr-o serie lungă expusă de principalul sistem indian de filozofie spirituală numit Advaita Vedanta sau nondualitate.

Oricât de ușor sau greu de realizat, acest exercițiu nr. 3A trebuie stăpânit, indiferent de cât timp ar dura. Dar nu fi prea pesimist: cu fiecare exercițiu stăpânit, devii o persoană diferită, mai puternică și mai înțeleaptă. Spun în mod deliberat „mai înțelept” pentru că lărgirea abilităților cuiva înseamnă modalități perfecte de cunoaștere.

Cel care știe cu ușurință ce vrea și se scufundă în sursa oricărei posibile înțelepciuni reale și nepieritoare, poate

pe bună dreptate fii numit un om înțelept. Dacă îți dai seama că există o sursă de cunoaștere și înțelepciune, de neatins prin modul neîndemânatic, imperfect și incert al minții și gândurile sale, dar numai printr-un proces normal și logic de ridicare a conștientizării cuiva la nivelul acelei surse nemuritoare, atunci trebuie să devii un adept sincer al acestui mod.

Acum se numește Calea Directă, cu mult dincolo de toate yoga-urile și religiile. Numele a fost inventat de un înțelept contemporan, Sri Ramana Maharshi (vezi: În Zilele Marii Păci), care a predat această cale nobilă toată viața.

Limita temporară pentru Nr. 3A este de cinci minute. Din nou, ca și anterior, înseamnă cinci minute întregi de „văzure” a mingii din toate părțile simultan, fără alte gânduri, sau îndreptarea atenției către lumile exterioare și interioare.

Nu ar trebui să existe gânduri secundare, cum ar fi cele despre materialul din care este făcut capul de ac, culoarea, dimensiunea și așa mai departe. Singurul scop este de a vedea, de a contempla, fără alte mișcări ale minții. Recompensa pentru un exercițiu efectuat satisfăcător este foarte mare. Veți descoperi că acum vă este ușor să vă îndreptați atenția (mintea) către orice doriți, îmbrățișând-o în conștiința voastră vizuală. Scriind aceste rânduri, experimentez și ceea ce vă expun aici. Mă uit la ceasul meu de mână, dorind să-l văd din toate punctele de vedere posibile, adică din toate părțile deodată. Și nu există nicio dificultate. Dar, bineînțeles, nu pot să scriu și să efectuez simultan exercițiul, pentru că mintea trebuie să fie redusă la tăcere și nicio mișcare a mâinii scrise nu este posibilă fără participarea unei subdiviziuni speciale a aceleiași minți pentru a-și dirija activitatea.

Și totuși a existat o perioadă în care scriitorul a fost îngrozit când a încercat să-și imagineze un asemenea grad de concentrare așa cum este descris în nr. 3 și 3A.

Deci, după cum elevul poate vedea singur, aceste lucruri pot fi făcute de el, pentru că au fost făcute de alții.

În acest capitol vreau să explic modalitățile și mijloacele de autoapărare împotriva atacurilor persistente și vicioase ale unor gânduri de un anumit tip, care rătăcesc prin spațiu, sau, așa cum se întâmplă uneori, sunt trimise deuberat împotriva noastră de către niște inteligențe neprietenoase.

Există atât mijloace naturale de apărare, cât și artificiale. În primul rând, permiteți-mi să explic primul. O analiză a condițiilor în care

gândurile pot pătrunde în mintea noastră este necesară pentru înțelegerea deplină a acestei chestiuni.

Este imposibil pentru orice minte umană să adăpostească două sau mai multe gânduri exact în același timp. Uneori, studenții mai puțin experimentați de concentrare afirmă în mod eronat că sunt capabili să se gândească la două lucruri diferite în același moment. Eroarea este că, în realitate, o astfel de persoană permite ca arfivalul și plecarea gândurilor să apară atât de repede, unul după altul, încât crede că a avut două gânduri împreună. Este ca un curent electric alternativ. Schimbările ciclurilor și direcția curentului sunt atât de rapide încât ochiul uman este în mod normal incapabil să le înregistreze și vede lumina creată de un astfel de curent ca fiind una omogenă sau continuă. Impresia psihologică este similară și în cazul celor două gânduri menționate mai sus.

De la legea unicității esențiale și primare a minții umane până la scopul adevăratei concentrări, adică capacitatea de a controla fluxul gândurilor, există o mare distanță. Dar până acum vă este bine cunoscut din vechile exerciții nr. 1 până la 3.

În mod logic, atunci, mijloacele naturale împotriva tuturor intrușilor ar fi în mod invariabil să selectați un gând și să-l păstrați și, prin acest fapt, să nu lăsați loc în conștiința voastră pentru alte gânduri, fie că rătăcesc fără scop prin spațiul mental, fie că sunt îndreptate în special împotriva voastră.

Vedeți, desigur, că metoda implică faptul că ați atins deja un grad destul de considerabil de abilitate și

Seria a treia (Exerciţii avansate) 131 cunoştinţe tehnice de concentrare, care face obiectul acestui studiu. Metoda este de fapt folosită de bărbați cu o dezvoltare mult peste medie.

A. Sfinții occidentali au folosit și folosesc în continuare rugăciuni scurte, nume sfinte și chiar propoziții evlavioase pentru a-și ocupa mintea în final cu ceva care, în același timp, le este înălțător și util.

Atunci nici un gând nedorit nu poate pătrunde în cetatea bine apărată a conștiinței sfântului. Amintiți-vă acum cum v-ați efectuat exercițiile anterioare (nr. IA și A) și amintiți-vă cum ați reușit să respingeți invadatorii atât din exterior, cât și din mintea voastră.

b. Un occultisi care nu este prea religios sau un yoghin poate folosi o mantră luată din cărțile occidentale sau orientale de filozofie ocultă. Există multe date de Patanjali, Sankaracharya și, de asemenea, în multe dintre Gitas-urile tradiției spirituale indiene. Dar esența ambelor practici, (a) și (b), este în esență aceeași. Aceste metode sunt foarte eficiente împotriva tuturor invadatorilor ocazionali din planurile astro-mentale, care îți contactează mintea doar din cauza anumitor afinități, colorații și prin „mirosul” vasanelor tale care nu sunt dispărute, adică atracțiile particulare ale emoțiilor tale. și mintea împreună cu dorințele și pasiunile tale neîmplinite. Dar în ceea ce privește aceste vasane, există un punct slab în aceste modalități de apărare împotriva gândurilor de asaltă. Este dificultatea excepțională

de a respinge, în timp ce fundalul vasanic este încă viu,* un gând puternic îndreptat către tine de o minte puternică nu întotdeauna impregnată de cele mai bune intenții. Dacă energia trimisă este mult mai puternică decât capacitatea ta de apărare, această forță ostilă va depăși rugăciunea sau mantra slabă și se va atașa de vasanele corespunzătoare din mintea ta și va ocupa atât de ferm conștiința în detrimentul și pierderea ta.

În prima parte a acestei cărți am vorbit despre importanța suprimării curiozității de a gândi, pe care o putem

acum botezați cu termenul potrivit și concis „vasanas”. Acum puteți vedea în ce se află partea slabă a unui bărbat!

Menționând ceea ce s-ar putea numi „rachete mentale”, vorbeam despre bărbați care sunt capabili să le proiecteze. Din fericire, numărul lor este puțin. Toate acestea se referă, desigur, la cei care pot folosi greșit puterile pe care le dețin. Astfel de oameni probabil nu s-ar ocupa cu bărbați obișnuiți fără un motiv clar.

Dar chiar și împotriva unor astfel de oameni puternici din punct de vedere mental există apărări sigure și infailibile în (a) și (¿>), dacă sunt folosite cu ceea ce numim „credință puternică”. Dacă un om religios folosește rugăciunea în numele lui Dumnezeu atunci când își îndeplinește exercițiile evlavioase, el adaugă forță suplimentară celor ale sale; deși poate să nu fie total sau chiar parțial conștient de fapt.

Oricum, acea forță este mai puternică decât toate rachetele de atac create de oameni. În astfel de cazuri s-ar putea spune că Dumnezeu Însuși a venit în ajutorul devotatului Său și s-ar putea să nu fie departe de adevăr. S./ilany cu mantre, dacă cineva crede cu adevărat în originea lor superioară și eficacitatea infailibilă.

Al doilea mijloc natural de protecție este unul excepțional și transcende cu mult toate puterile chiar și ale celui mai avansat om, cu excepția cazului în care este un adevărat maestru spiritual sau guru. Pentru că numai un astfel de mare poate folosi acest mijloc incomparabil de simplu și puternic. În limbajul nostru imperfect al minții, nu pot decât să-l consider o abandonare completă a tuturor urmelor de conștiință mentală și trecerea în acea „a patra stare” misterioasă despre care a vorbit adesea profesorul spiritual contemporan — Maharshi.

În exercițiile noastre elementare ați atins deja unele aspecte ale stării de a fi care este fără gândire. Cele avansate din capitolele următoare vă vor învăța câteva căi mai directe către același scop, care este excluderea gândirii prin efort deliberat și conștient. Să presupunem că cineva a atins deja acest obiectiv aparent îndepărtat,

 și este capabil să trăiască fără gânduri și să rămână pentru totdeauna în „paradisul” conștiinței supramentale.

Ce semnificație ar avea pentru el orice agresiune sau tulburare psihică? Indiferent cât de puternică ar fi o armă mentală, ea nu putea atinge vârfurile virgine, înzăpezite ale conștiinței perfecte, nepătate de vreun sentiment, gând sau vasana.

Această abilitate este privilegiul unui gigant spiritual și nu este la dispoziția nimănui mai puțin avansat. Așa că nu vom vorbi prea mult despre ea, doar evidențiind faptul că existența ei este mijlocul perfect pentru pacea interioară perenă, care nu poate fi tulburată de viață sau de moarte.

Scriitorul a avut privilegiul inestimabil de a se asocia cu un astfel de lider spiritual, de la care a primit aproape tot ce putea fi mai târziu tradus! în cuvinte și prezentate sub formă de carte.

Conform celor de mai sus, dintre mijloacele naturale de apărare împotriva gândurilor intruzive, doar două ne sunt disponibile, cele date ca (a) și (b). În capitolele următoare, acestea vor fi extinse și clasificate în diferite tipuri, care vi se pot părea a fi mai puternice și mai eficiente. Dar nu va exista nicio diferență esențială, cu excepția variației în forma exercițiului.

Acum putem trece la așa-numitele mijloace artificiale împotriva activității minții rebele.

c. Este, în primul rând, așa-numita mantie sau armură astrală sau odie. Eficacitatea sa este de valoare limitată, deși am auzit multe comentarii entuziaste despre acest tip de autoprotecție. L-am folosit eu însumi acum vreo treizeci de ani la începutul pregătirii mele oculte. S-a descoperit că funcționează destul de bine împotriva tipurilor inferioare de gânduri bazate pe sentimente sau, cu alte cuvinte, împotriva undelor mentale căptușite cu un fundal astral. Studentul poate observa că termenul clasic indian, influențe vasanice, ar putea fi folosit și aici.

M-am hotărât să-i dau studentului serios toate explicațiile utile posibile și, prin urmare, să reduc decalajul de incertitudine din mintea lui, care ar putea duce la dezamăgire sau chiar la eșec. Deci, înainte de descrierea detaliată a exercițiului (c), vom afla cine este eligibil să-l folosească. Condiția cardinală este că trebuie să aveți:

Credința, certitudinea intuițională sau cel puțin convingerea mentală, că în lumile (sau planurile) subtile superfizice ale sentimentelor (astrale) și gândurilor (mentale), singurele instrumente de influențare și schimbare a curentelor lor sunt voința și vizualizarea voastră. puteri de zare. În lumea fizică, forța voinței pure, atunci când este aplicată direct materiei grosiere, adică fără vreun intermediar în planul inferior, este o modalitate extrem de dificilă de a ajunge la orice rezultat.

Aș dori să citez un cunoscut ocultist, CW Lead-beater, care a spus pe bună dreptate în Occult Talks:

Ar fi foarte posibil ca cineva suficient de puternic și suficient de instruit în legile oculte care direcționează voința umană să transporte un pahar cu apă din Sydney, să spunem Londra. Dar cantitatea de energie risipită ar fi atât de enormă în comparație cu, până la urmă, rezultatele nesemnificative, încât niciun ocultist rezonabil nu ar visa vreodată să încerce o astfel de operațiune.

Dar în cele două lumi subtile menționate mai sus, puterea voinței găsește un câmp de acțiune mult mai potrivit. De fapt, este singurul instrument care ne poate aduce succes. Pelerina sau armura odie aparține tărâmului astro-mental și chiar și acum puteți vedea ce instrument va fi necesar atunci când încercați să creați această mantie în jurul vostru.

Pe planul astro-mental, credința în forța noastră interioară generează puterea voinței, care în lumile invizibile este echivalentă cu forța musculară inerentă corpului uman în planul fizic. Nimic recomandat în această carte nu poate fi realizat decât dacă studentul încearcă tot posibilul, crezând deplin în a lui

propria putere interioară. Nu există nicio justificare pentru a spune: „Sunt prea slab”. Citiți ce a avut de spus Înțeleptul Maharshi primului său discipol european:

Omul poate fi slab sau rău în gândurile, în picioarele și în faptele sale, dar niciodată în omul însuși, pentru că natura umană însăși este bună și puternică.

Cei care își cunosc adevăratul sine nu au nevoie de o astfel de afirmație pentru că au experimentat pentru ei înșiși Adevărul său etern.

Dar începătorii fac! Și această cotație a fost dată în folosul lor. Acum putem trece la tehnicile exercițiului de a crea „pelerina”.

În primul rând, adoptă poziția obișnuită pentru concentrare și efectuează aproximativ o duzină de pranayame pentru a armoniza și a liniști corpul și minte-creier. Apoi închipuiți-vă cu atenție că sunteți așezat în centrul unei peleri transparente ca un coaj de ou, care vă înconjoară corpul la vreo trei până la patru picioare de ea. Concentrează-ți atenția și voința pe următoarea procedură, despre care trebuie să simți că de fapt ia ființă. Nu va fi necesară încrederea în tine. Respirați ritmic și cu fiecare expirație imaginați-vă că toate conținuturile astro-mentale nedorite (dacă există) ale carcasei voastre nou construite, adică sentimentele și gândurile, sunt aruncate cu forța în spațiul exterior dincolo de armura voastră. Acest lucru vă va goli acoperirea de impurități, pentru că niciun gând sau emoție nu poate pătrunde prin acea înveliș transparent ca chihlimbar.

Cu fiecare expirație purifică interiorul celiului în care ești acum închis, aproape ca și cum ai sufla praful din interiorul unei cutii de sticlă. Această explicație este suficientă pentru tehnica, altfel strânge, de a forma o armură din „od” sau fel de prană.

O atenție deosebită trebuie acordată procesului exact al imaginației (care este puterea constructivă în astro-

lumea mentală) a învelișului transparent și impenetrabil, dar subțire, asemănător celofanului, care formează pielea cochiliei proiective. Tehnica este foarte bine cunoscută de mulți ocultiști și a fost descrisă în câteva cărți: dar aceste explicații nu sunt satisfăcătoare, deoarece omit prea multe detalii care nu sunt suficient de clare pentru începători.

Când ți-ai creat prima mantie odie în jurul tău, fii convins în timp ce o vizualizezi că nimic nu poate pătrunde înăuntru fără permisiunea ta și așadar fii destul de confortabil și în largul ei.

Apoi, ferit de toate influențele exterioare, începeți exercițiul corect. Este necesară o anumită practică pentru a construi o carcasă bună, dar studenții experimentați sunt capabili să creeze o astfel de armură în jurul lor în câteva secunde sau chiar într-o fracțiune de secundă. Pentru scopurile noastre, nu trebuie să ne dezvoltăm abilitățile în această măsură, deoarece nu ar trebui să vă grăbiți niciodată pentru un studiu de concentrare, deoarece graba este dăunătoare pentru exerciții.

Dacă simțiți că carcasa a început să „se scurgă”, adică unii intruși reușesc să intre, atunci creați un altul, mai bun și mai impinsibil. Dar nu uitați să vă distrugeți armura odie atunci când nu mai aveți nevoie, pur și simplu inversând procesul. În loc să-l extindeți cu expirația, contractați-l înapoi la inspirație. Nu permiteți niciodată ca coaja să se risipească de la sine, deoarece nu este veșnică și durează doar un timp limitat, conform puterii voinței și capacității creatorului său. Ocultiștii instruiți sunt capabili să realizeze o armură care va dura de zeci de ori mai mult decât una creată de începători mai puțin experimentați, deoarece aceasta din urmă poate funcționa bine doar aproximativ o jumătate de oră sau puțin mai mult, în loc de ore.

Dacă permiteți mantiei odie să se estompeze de la sine, voința voastră poate pierde controlul total asupra componentelor sale, ceea ce poate dezvolta tendința de a se dizolva imediat după ce le-ați format într-o coajă. Nu uita asta. De asemenea, intrușii pot învăța să treacă prin învelișul odie în descompunere și astfel vă deranjează

când te aștepți la imunitate de la ei. Când operezi cu anumite mijloace oculte, cum ar fi această armură proiectivă, forțele (sau ființe, dacă preferi) native din planul astral își pot concentra atenția asupra

activităților tale din tărâmul lor și nu sunt întotdeauna prietenoase. O coajă slab construită îi va convinge că și tu ești un slab. Aceasta ar fi doar o barieră suplimentară pe care să o depășiți.

Personal, nu am fost niciodată foarte dornic să folosesc acest mijloc de protecție și am preferat să dezvolt „lipsa de interes” pentru orice, în afară de studiu și exerciții practice. Cred că este cea mai bună metodă, deși alții preferă coaja.

Totul are propria sa formă de conștiință, deși nouă ni se pare uneori a fi inexistent ca atare. Dar ar trebui să știți că nimic din aceasta nu sa manifestat, deși din punct de vedere absolut iluzoriu, lumea este fără nicio urmă de viață. De aceea, mulți ocultiști eminenti, precum și maeștri, vorbesc despre conștiința unor lucruri precum, de exemplu, plante, roci, pământ și așa mai departe.

Cu cât forma exterioară este mai evoluată, cu atât mai strălucitoare este raza conștiinței care operează prin ea.

Îmi amintesc zicala enigmatică a maestrului lui Paul Sédir: „Totul în lume are omologul său corespunzător pe un alt plan al existenței”. Și misteriosul domnul Andréas a continuat spunând: „Un smarald prețios aici pe pământ ar putea fi un arhanghel într-un alt regat al naturii”.

AU acest lucru a fost menționat pentru a vă ajuta să cultivați o atitudine corectă și deci fructuoasă față de manifestările lumilor înconjurătoare, atât vizibile, cât și încă invizibile pentru voi.

De exemplu, dacă creați armura odie și, după ce o folosiți, lăsați-o să se dizolve prin neglijență, atunci, ca rezultat final, s-ar putea să vă aflați în imposibilitatea de a re-crea această protecție la aU. Acest lucru se datorează faptului că componentele învelișului astro-mental, care vă păzesc mintea împotriva invadatorilor violenți,

deși încă încărcat cu puterea ta voinței, poate dobândi obiceiul prost de a te supune voinței tale doar atâta timp cât o exerciți, făcând astfel efortul tău aproape nul. În acest caz, în momentul în care creați carcasa și vidul ei și treceți la exercițiul propriu-zis, elementele nedisupline încep să se dezintegreze și învelișul dumneavoastră proiectiv își pierde valoarea practică. Apoi gândurile încep să treacă prin spărturile armurii tale odie, tulburându-ți astfel concentrarea. Dar ceea ce este și mai rău, acest eveniment vă răpește credința în eficiența acestor instrucțiuni. Acest lucru, la rândul său, îți diminuează șansele de a lucra de succes în viitor și creează un sentiment de dezamăgire care te trage din nou în jos.

Prin urmare, elevul trebuie să fie destul de clar în recunoașterea faptului că fiecare instrucțiune găsită în această carte trebuie îndeplinită exact așa cum este dată.

Imediat după ce ați terminat exercițiul în interiorul carcasei - în loc de, dar pe același principiu ca cel descris anterior pentru curățarea interiorului - folosiți acest gând scurt și ascuțit:

„Acum vă eliberez, elemente ale armurii mele!”

Prin adoptarea unei astfel de proceduri, vă extindeți puterea de a acumula particule proaspete pentru formarea de noi acoperiri proiective, iar componentele dezvoltă obiceiul de a vă asculta și de a servi sub controlul vostru.

Alți autori acordă și mai multă importanță și utilitate armurii odie, susținând că este un bun scut împotriva multor pericole fizice. Dar nu avem timp sau motiv să ne ocupăm de lucruri care nu au nicio legătură directă cu studiul de față. Regula principală de a ținti mereu spre unicitatea în orice efort ar trebui urmată chiar și în expunerea acestui subiect, deoarece este singura garanție a succesului.

d. Al doilea și ultimul mijloc artificial de apărare astro-mentală este cel oral.

Uneori, acest exercițiu este denumit „folosirea man-tras”. Baza teoretică a acesteia este:

1. Faptul familiar că un bărbat nu poate avea două sau mai multe puncte focale pentru atenția sa.

2. Acea energie vibrantă cuprinsă într-o repetiție ritmică a aceleiași secvențe de sunete creează un strat proiectiv în jurul tău.

Pentru a perfora acest exercițiu, trebuie să începeți ca înainte cu formarea învelișului, adică să vă asumați poziția și ritmul de respirație adecvat. Dar, în loc să vizualizezi cochilia și vidul ei astro-mental, pronunță încet o propoziție scurtă care are o semnificație înălțătoare pentru tine. Poate fi orice pe care îl considerați înțelept și sacru. Poate un aforism de la unul dintre marii maeștri spirituali ai umanității, un vers evlavios, un gând nobil etc. Cele mai bune rezultate se vor obține cu cuvinte care își găsesc un ecou profund în inima și mintea ta. În afară de numeroasele spuse ale lui Hristos și Buddha, vechiul Gayatri hindus poate fi, de asemenea, de mare ajutor.

Elevul poate găsi o colecție mare de acest fel în cea mai recentă ediție a In Days oj Great Peace. Ai libertate deplină în alegerea ta.

După ce a fost făcut, începeți să îl repetați cu voce tare sau să îl șoptești timp de trei până la cinci minute, până când te simți bine familiarizat și în largul tău. Dar niciodată, sub nicio circumstanță, nu ar trebui să treci de la o propoziție la alta, ca și cum ai căuta cea mai sustenabilă. Dacă vrei să afli adevărul, toate au (pentru scopul tău prezent) exact aceeași valoare.

Și, în sfârșit, iată un exercițiu testat recent, care ar trebui să se dovedească foarte eficient, în special pentru studenții care ar putea să nu fie prea interesați de concentrare ca mijloc de avansare spirituală, dar care doresc în principal să obțină controlul minții lor în scopuri utilitare. Baza care garantează succesul este aceeași ca și

înainte: convingerea mentală puternică că orice cedare din partea noastră la atacul gândurilor care se sustrage

controlul și selecția, este fără scop și, prin urmare, nu ar trebui tolerat. Pur și simplu nu ar trebui să avem niciun interes în varietatea infinită de curente mentale care încearcă să ne afecteze conștiința.

Ca de obicei, înainte de un exercițiu, stați liniștit și încercați să nu lăsați niciun gând să vă intre în minte. În curând vei observa că unele gânduri, în ciuda intenției tale de a le exclude, reușesc încă să se strecoare și să-ți ocupe mintea. Prindeți imediat primul gând intrus și/zdrobiți-l cu pronunțarea mentală finn de „Nu!” Pune-ți toată conștientizarea în acel cuvânt mic, recunoscând în același timp inutilitatea acceptării gândurilor nedorite și hrănindu-le cu propria ta energie în timp ce le găsești în mintea ta. Respinge-i cu „Nu!” la fel cum ați putea îndepărta o pietricică mică sau un alt obstacol pe calea voastră. „Vizitatorii” mentali sau astrali intrusi vor fi ejectati temporar si este posibil sa ramai liber de ei pentru putin timp. Dar apoi prinde unul nou și din nou sabia ta „Nu!” ar trebui să scoată aripile păsării invadatoare și să nu-i permită să se cuibărească în mintea ta. Pe măsură ce lupta continuă, veți descoperi că perioadele de puritate ale conștientizării voastre între utilizarea „Nu!” arma devin treptat mai lungi. Acest lucru indică faptul că puterea ta este în creștere și că intrușii își pierd vigoarea de odinioară, aliații fiind respinsi din cetatea ta acum bine apărată.

Chiar și așa, arma ta simplă, dar atât de puternică, trebuie să rămână întotdeauna ascuțită. Aceasta înseamnă că aruncând „Nu!” — așa cum un boxer dă un pumn — niciun alt gând nu îndrăznește să se opună. Unii studenți cred că acest sens este un drept de veto abeolut îndreptat împotriva vibrațiilor materiei mentale care pot fi respinse. Oricum, cu cât exersați mai mult „Nu!”, cu atât eficacitatea și puterea de control cresc.

Adică mintea noastră supărătoare și perfidă este cea care încearcă să dicteze ceva. Când se repetă propoziția, se lieten cu grijă să se ite eound ae well ae la pronunția cuvântului,

 și, de asemenea, la sensul lor. Pentru că acesta este modul corect de a folosi acest tip de apărare mentală.

Când sunteți absorbit de ea, nu vă puteți subțire de nimic altceva și toate gândurile pur și simplu vă găsesc mintea ferm închisă la intrarea lor. Acesta este exact ceea ce ne propunem. Ambele metode artificiale nu sunt greu de folosit și nu au nevoie de nimic peste inteligența medie a unui student, în afară de determinarea sa de a continua studiul până la o concluzie cu succes.

Dacă unul dintre ele vă oferă rezultate satisfăcătoare, nu este nevoie să folosiți ambele aceste apărări, adică coaja odie și mantra.

O regulă obișnuită care poate fi confirmată din nou și din nou este: „Nu prea multe exerciții. Selectați doar cele testate care s-au dovedit eficiente.”

Seria a patra

Acum că ai stăpânit Seria I, II și III, te așteaptă în acest capitol altele mai avansate. Scopul fostei serii a fost de a-i învăța pe elev controlul elementar al minții sale cu o țintă de zece minute de concentrare absolut neîntreruptă. Dar acest lucru este încă departe de a fi suficient.

Acum vom discrimina între cele două forme principale de concentrare: (a) activă și (b) pasivă. Ambele sunt doar fețe diferite ale aceleiași monede și ambele sunt absolut indispensabile. Fără o capacitate adecvată de concentrare activă – care este gândirea neîntreruptă la o imagine mentală foarte simplă, fără cuvinte și alte tipuri de verbalizare – nimeni nu ar fi capabil să realizeze concentrarea pasivă mult mai dificilă . Și aceasta este curățarea completă a minții de toate gândurile și emoțiile.

EXERCIȚIUL NR. 4 Pranayama roșu

Fii așezat ca de obicei. De preferință, nu utilizați niciuna dintre apărările gr en în (a), (b) și (<?) din capitolul precedent, pentru aceasta.

și următoarele exerciții. Se presupune că primele trei serii – Nr. 1, IA, 2, 2A, 3, 3A – v-au permis deja să treceți la aceste noi.

Faceți puțin pranayama dacă vă place și simțiți că vă face bine. Inchide ochii. De asemenea, puteți introduce dopuri de cauciuc sau de ceară în urechi, dacă simțiți că munca dvs. este distorsionată de lumea exterioară a sunetelor. Aceasta este doar o măsură temporară, deoarece stăpânirea deplină a exercițiilor exclude necesitatea utilizării oricăror dispozitive de apărare artificiale.

Acum imaginează-ți în fața ochilor tăi închiși o perdea tăvălită, care învăluie tot ce te înconjoară. Pe acest fundal negru, imaginează-ți un dise alb fiat ca o farfurie de aproximativ zece sau doisprezece inci în diametru și situat la aproximativ doi picioare în fața frunții tale. Această boală ar trebui să aibă aspectul de a fi din carton foarte subțire și, în afară de dimensiunea sa, nu are nimic altceva în comun cu o farfurie.

Următorul pas este să-ți imaginezi că această boală se învârte foarte repede, dar nu atât de repede încât să nu poți urmări revoluțiile atunci când toată atenția ta este îndreptată asupra lui. Trebuie să se

învârtă fără deviații sau vibrații, deoarece este menit să fie o boală perfect centrată.

Acesta este tot ce ai voie să „vedeți”, o formă fiat, albă ca zăpada, de aproximativ zece sau doisprezece inci diametru (orice este cel mai bun pentru dvs. la început), care se învârte rapid pe un fundal negru fără mișcare și neschimbător.

Mai mult, imaginați-vă și faceți același lucru cu toate exercițiile ulterioare care implică boli și puncte, că puterea care transformă boala își are sursa în propriii dumneavoastră ochi. Pe scurt, boala se învârte și ar trebui văzută în mod clar ca separat de fundalul său - care este chiar scopul acestui exercițiu - doar atâta timp cât îl priviți, fără întreruperi sau uitare. Acest concept vă poate ajuta să vă mențineți întreaga atenție asupra discului rotativ.

Acum, în acest moment, nu există nimic altceva în întreaga lume pentru tine, cu excepția bolii albe, care se învârte fără zgomot cu mare viteză pe un fundal negru în fața ochilor tăi închiși.

Pentru început, timpul necesar ar trebui măsurat conform metodei noastre anterioare. Mai întâi, stai liniștit și încearcă să vezi boala, așa cum este descris mai sus, cât poți de mult timp, până când mintea ta scapă de sub control și te surprinzi că te gândești la lucruri destul de diferite sau uitând să urmărești boala. Apoi uită-te repede la ceas pentru a vedea cât timp ți-ai păstrat atenția asupra obiectului de concentrare.

Înmulțiți această dată cu trei și aceasta va fi ținta dvs. zilnică. Scopul final este zece minute de practică neîntreruptă. Aceasta este o condiție și nu există nimic care să o poată schimba. Fără aceasta, nu vei ajunge niciodată la scopul final și nu vei dobândi abilitatea care este căutată: conducerea deplină și necondiționată a tuturor proceselor mentale și emoționale din conștiința ta, cu o excludere deliberată a acestora ca țintă. Este foarte posibil, pentru că a fost deja făcut de mulți alții, așa că de ce ar trebui să fie altfel cu tine?

EXERCIȚIUL NR. 4à

Pranayama roșu

Când exercițiul nr. 4 este finalizat - ceea ce probabil vă va dura aproximativ două săptămâni - treceți la dezvoltarea lui ulterioară. La fiecare sesiune zilnică diminuați, cu un inch, dimensiunea discului rotativ față de diametrul său original de aproximativ doisprezece inci. Deci, în prima zi a modificării nr. 4, veți vedea dise mai mic cu un inch; în a doua zi cu doi inci, în a treia cu trei și așa mai departe, până când aveți unul de aproximativ un inch. Apoi, a doua zi, reduceți dimensiunea la aceea a unui bob de mazăre și, mai târziu, la un punct rotativ alb pe același fundal negru ca smoală.

Se poate întâmpla să aveți unele dificultăți cu diminuarea mentală a bolii cu un centimetru în fiecare zi. Daca da,

decupați unul de aproximativ doisprezece inci din carton subțire alb.

Folosind o pereche de busole, desenați un alt cerc în interiorul primului, cu o rază redusă cu jumătate de inch pentru a vă oferi un nou disc de unsprezece inci în diametru.

Repetați operația de zece ori, până când rămâne doar un disc de un inch. Apoi vei avea unsprezece cercuri concentrice pe bucata ta de carton, fiecare dintre ele cu un diametru mai scurt cu un inch.

Acum observați cu atenție cercul original cu care ați început să lucrați. Apoi vizualizați-l cu ochii închiși, verificând exactitatea imaginii mentale. Dacă a fost satisfăcător, tăiați primul cerc, astfel încât să rămână doar un disc de unsprezece inci. Priviți-l din nou, apoi faceți același lucru cu ochii închiși, comparând rezultatele. Uneori, un elev nu poate atinge rezultatele dorite în vizualizarea discului zilnic în scădere și, prin urmare, imaginea poate fi confuză. Dacă acesta este cazul, el nu ar trebui să respecte perioada de doar o zi pentru fiecare mărime nouă, ci trebuie să dedice atâtea zile câte sunt de fapt necesare pentru realizarea exactă și satisfăcătoare a întregului exercițiu.

Ca întotdeauna, rămân zece minute ca țintă pentru fiecare etapă de vizualizare a bolii rotative. Acest exercițiu este poate unul dintre cele mai importante din acest curs, deoarece prin utilizarea lui studentul își poate verifica propria dezvoltare și perspectivele de viitor.

Pot fi necesare luni pentru a obține o performanță ireproșabilă a acestui exercițiu, dar în acest caz timpul are doar o valoare secundară: lucrul esențial este rezultatul reușit.

EXERCIȚIUL NR. 5

Pranayama verde

Am ajuns acum la punctul culminant al acestei serii. Când reușiți să priviți, fără niciun gând, punctul mic alb care se învârte rapid pe fundalul vast negru timp de zece minute,

atunci puteți face următorul pas. După pregătirea obișnuită într-o zi în care te simți bine liniștit, imaginează-ți doar fundalul negru, dar de data aceasta fără un dise alb sau un punct pe el. Vizualizează-l în liniștea deplină a minții tale, timp de zece minute, așa cum ai făcut-o la sfârșitul nr. 4.

Dacă nu puteți atinge acest timp în prima zi, repetați de câte ori este necesar până când îl puteți efectua corect. Dacă sunteți capabil să o faceți, urmăriți starea conștiinței voastre în timp ce vă îmbinați în acest exercițiu.

Încă ai avut vreo idee despre lumea fizică din jur sau ai contactat-o? Dacă exercițiul a fost efectuat așa cum a fost pregătit, cu siguranță trebuie să fi uitat cu totul totul, cu excepția obiectului tău de concentrare — ecranul negru, fără nume, în fața minții tale. Așa că, deși nu știi încă, ai făcut deja, pentru un timp limitat, desigur, conștiința ta independentă de toate influențele exterioare. Și chiar acesta este scopul!

În timpul experienței nu ai fost nici leșinat, nici leșinat. Erai treaz, dar în mod deliberat și conștient într-un mod cu totul diferit de un bărbat obișnuit. O nouă abilitate s-a născut în tine, dar este doar zorii a ceea ce ar trebui de fapt atins. Nu te grabi! Nimeni nu poate fi mai bun decât el. Acest lucru se datorează faptului că dezvoltarea este graduală și are întotdeauna nevoie de o anumită perioadă de timp pentru a se realiza. Incapacitatea de a efectua ceva la un moment dat este doar o dovadă a acestui lucru. Ai încredere puternică în tine, căci aceasta este cheia care deschide fiecare uşă.

EXERCIȚIUL NR. 5a

Pranayama verde

Acum repetați din nou numărul 5, dar de data aceasta cu ochii deschiși. Mai întâi, îndreptați-vă vederea direct înaintea voastră, privind fără țintă în spațiu, fără niciun interes pentru procesul de a vedea. Apoi imaginează-ți din nou fundalul negru și pe el, la vreo doi metri în față

Seria a patra 147 pe un levei cu sprâncenele, un dise rotativ de douăsprezece, ca în exercițiile anterioare de un fel similar.

În acest moment, nu există nimic altceva în întregul univers, doar tu, observatorul, și obiectul viziunii tale, alb care se învârte. Ca și mai înainte, timpul țintă este de zece minute de sileni contemplaban cu ochii deschiși, care nu văd nimic în afară de boala albă și fundalul său negru.

Când pierdeți vederea clară a bolii, cauzate de o întrerupere sau distragere a atenției, ar trebui să începeți exercițiul din nou și încă o dată, până când zece minute neîntrerupte devin o certitudine.

Indiferent de cât de mult sau de scurt este timpul necesar pentru o bună desfășurare a exercițiului, ia atât timp cât este cu adevărat necesar. Nu puteți trece la următoarele grade până când cele de mai sus nu au fost încheiate cu succes. Aceeași regulă se aplică tuturor exercițiilor trecute și viitoare. Cursul de față se limitează la cele esențiale și nu sunt posibile alte omisiuni sau reduceri.

EXERCIȚIUL NR. 6

Pranayama verde

Aceasta este o repetare a nr. 5A, dar cu urechile deschise. Și tot ceea ce se referă la el este la fel de valabil și pentru nr. 6. S-ar putea să simți o anumită dificultate în crearea bolilor de diferite

dimensiuni fără ajutorul ochilor închiși. Dar nu există de ales, lucrul trebuie făcut. Nu spun că este ușor să se separe conștiința, chiar și prin intermediul unui exercițiu special conceput, de cele două simțuri care joacă cel mai important rol în viața cuiva, care sunt vederea și auzul. Dar atunci când este realizată, este deja o realizare pe care mulți yoghini ar fi geloși.

Tot ce pot spune este că lucrul este posibil și la îndemâna multora dintre noi, dacă avem suficientă rezistență și știm cu adevărat pentru ce ne străduim.

EXERCIȚIUL N0. 6a Pranayama verde

Baza acestuia este ultimul exercițiu, nr. 6, care te-a învățat să-ți depășești dependența anterioară de gândire în forme și cuvinte. Încă o dată, timp de vreo două sau trei minute, imaginează-ți acum binecunoscutul punct alb care se învârte pe câmpul negru. Ar trebui să fie ușor, pentru că ultimele exerciții au fost mult mai dificile.

Apoi, treptat, fără a întrerupe exercițiul, măriți punctul până la un dis rotativ de aproximativ un inch în diametru. Contemplă-l cu toate simțurile „deschise”, timp de aproximativ două sau trei minute. Spun aproximativ, pentru că până acum știi că nu ar trebui să întrerupi un exercițiu doar pentru a te uita la ceas. Dar pe parcursul acestui curs ați dezvoltat cu siguranță o anumită măsură instinctivă a timpului pe care o puteți utiliza în această etapă. Exactitatea este acum de importanță secundară și dacă faceți această parte a exercițiului timp de două minute și jumătate sau trei minute și jumătate în loc de două sau trei, nu există niciun motiv de îngrijorare.

Măriți încet dise din nou, astfel încât să puteți urmări procesul de schimbare a dimensiunii sale de la doi inci la trei după un minut sau mai mult și așa mai departe până când se ajunge din nou la doisprezece inci.

Nu pot prognoza de câte zile, săptămâni sau poate luni aveți nevoie pentru finalizarea acestui exercițiu. Până acum știți cel mai bine ce îmbunătățiri mai rămâne de făcut și ce puteți considera ca performanță sută la sută satisfăcătoare.

În această perioadă încearcă să te testezi puțin: Cât de mult mai rămâne în tine acum din acea veche constrângere și dorință înnăscută de a gândi în forme, sunete, cuvinte, reacții instinctive etc?

Ce fel de obstacole te împiedică să faci imediat întregul exercițiu timp de zece minute netulburate? Sunt

există gânduri despre ceva ce ți se poate întâmpla mâine? Mai aștepți ceva de la gândirea ta de acum prost timp? Analizează-te și găsește cauza. Folosiți din nou oricare dintre exercițiile anterioare pe care le considerați cele mai potrivite pentru a elimina inadecvarea din dezvoltarea voastră interioară, care poate apărea din slăbiciuni încă neexterminate în totalitate sau poate chiar din oarecare lene.

După ce ați realizat cu succes cele șase exerciții elementare (nr. 1, IA, 2, 2A, 3, 3A) și pe cele șase avansate (nr. 4, 4A, 5, 5A, 6, 6A), vă puteți verifica câștigurile în ne însemnat. Ar fi trebuit să recunoașteți deja că, deși simțurile văzului și auzului au rămas deschise ca de obicei (deși sunt separate de adevăratul „tu”), anumite vibrații sub formă de unde luminoase și sonore (aceste tensuri sunt folosite pentru simplitate și nu sunt menite să transmită semnificațiile lor exacte) încă îți influențau creierul prin sistemul de telegrafie al nervilor tăi corespunzători. Dar, în ciuda tuturor acestor lucruri, nu ai văzut și nu ai auzit nimic, fiind contopit în mod deliberat într-o altă formă de conștiință, care are puterea de a elimina orice altceva. Cele mai importante concluzii pot fi trase din acest simplu fapt:

1. S-a dovedit că percepția prin simțuri poate fi controlată de voința noastră dacă este suficient antrenat și întărit.

2. Cel mai important factor al acestui control este ceva pe care îl numim „atenție”. Chiar și în viața normală, atunci când sunteți absorbit de citirea unei reviste sau a unei cărți, este posibil să nu auziți muzică care vine de la radioul dvs. redând doar câțiva metri distanță.

3. Această atenție stăpânește asupra conștientizării sau neconștientizării noastre despre mediul înconjurător, luate în toate cele trei planuri de existență cunoscute de cei mai mulți dintre noi ca fizic, astral și mental.

4. Acest factor dominant, care apare încet ca rezultat al

exercițiile efectuate așa cum sunt prezentate în această carte, este dincolo și mai presus de funcțiile creierului. Când este pe deplin evoluat, te duce dincolo de somn și moarte.

5. Dacă este așa, atunci distrugerea creierului nu poate ex-tinge lumina conștientizării la cei care au fost capabili să contacteze această lumină acum în timp ce încă posedă creierul și care au descoperit marele secret căutat de atât de mulți avansați. bărbați din cele mai vechi timpuri cunoscute. Această descoperire ne permite să pornim sau să oprim conștiința fizică centrată în creier, după care conștiința nouă apare în noi.

Cuvintele definițiilor noastre sunt simple, dar la fel este „misterul” însuși. În ciuda simplității sale, atingerea lui este departe de a fi ușoară, deși în esență este la fel de simplă ca și Adevărul ultim

însuși; pentru singurul real și etern existent” lucru” este conștiința în esența sa. Și nu există și nu poate exista niciun alt adevăr.

Aceste câteva afirmații sunt făcute aici, în pragul exercițiilor finale, care ne conduc la scopul firesc și unic al studiului de față, pentru a arăta celui mai ușor elev care concluzii și experiențe sunt posibile prin rezistența la toate aceste exerciții și realizare finală; căci astfel de afirmații au făcut posibile experiențele predecesorilor săi pe aceeași cale.

Altfel, ce idei și valori permanente le-au aruncat lumină în drum? Și această cunoaștere este tocmai ceea ce ne permite și ne ajută să trecem prin toate dificultățile și munca grea de studiu practic. Vom auzi mai multe despre asta mai târziu, când ultimele exerciții vor fi încheiate cu succes. Aceasta este, desigur, condiția principală, la fel cum cunoașterea ecuațiilor algebrice elementare și a teoriei este o condiție pentru orice studii ulterioare de matematică superioară. Cunoștințele preliminare sunt la fel de necesare în studiile psihologice sau metafizice.

În ciuda tuturor acestor lucruri, mulți bărbați miopi se așteaptă ca o carte despre aceste chestiuni să le ofere ceva care să pună

Seria a patra 151 cunoştinţele necesare în mintea lor, fără nici un efort din partea lor, pur şi simplu pentru că au consimţit cu bunăvoinţă să citească o astfel de carte! Poate că acest lucru se datorează faptului că folosirea cunoștințelor oficiale pe majoritatea subiectelor este una câștigătoare și există o mulțime de concurență pentru aceasta în zilele noastre, ceea ce nu este cazul cu acest subiect anume.

Seria a cincea (exerciții finale)

EXERCIȚIUL N0. 7

Pranayama galben sau verde deschis

Întoarceți-vă puțin pentru a face exercițiul nr. 6. Imaginează-ți din nou fundalul negru în fața ochilor tăi închiși. Continuați această observație pentru un minut, rămânând necugetat și lipsit de sentimente. Apoi, printr-un efort de voință, luminează treptat culoarea întunericului profund, astfel încât întreaga cortină dinaintea vederii tale mentale să devină mai întâi gri închis, trecând la o nuanță medie, apoi la una mai deschisă și în cele din urmă devenind la fel de limpede ca apa și nu mai există o culoare definită în fața ochilor tăi.

Dacă vă va ajuta în primele etape ale acestei experiențe importante, puteți compara viziunea care trebuie creată cu un zid de gheață perfect pură și transparentă.

Acest aspect al exercițiului ar trebui efectuat pentru sesiuni de zece minute timp de una sau două săptămâni, până când timpul necesar pentru o performanță fără greșeli este în sfârșit atins. Dacă nu, trebuie să munciți mai mult pentru a obține recompensa.

După aceea, simplificați continuarea procedurii. Când închizi ochii, încearcă să nu vezi nimic, absolut nimic. Nu mai e nici urmă de perete de gheață sau de apă, doar infinitul, fără fund

spațiu înainte și în jurul tău. La început, pentru a vă regla conștiința interioară la acest aspect al exercițiului, puteți șopti mental pentru o perioadă scurtă de timp;

Infinitul înaintea mea: infinitul se retrage mereu înaintea vederii mele; golul, infinitul incolor al spațiului.

Cunosc oameni care au fost foarte ajutați de o astfel de meditație.

După încă o săptămână sau mai mult, și aceasta trebuie să înceteze și va rămâne doar spațiu fără forne sau gânduri verbalizate. Acest exercițiu a cauzat dificultăți pentru un număr de studenți de concentrare, dar în majoritatea cazurilor a fost stăpânit în câteva săptămâni, sau uneori luni, în funcție de timpul dedicat practicării lui și de efortul depus de către student. Aceștia sunt cei doi factori decisivi pentru succesul tău.

Sfatul meu este: încercați să efectuați această formă ridicată de concentrare nu doar o dată sau de două ori pe zi, ci de câte ori vă puteți descurca. Pentru că rezultatele vor fi uimitoare. Atunci veți cunoaște și simți cu adevărat acel ceva la care duce întotdeauna un studiu profund al concentrării. Și lumea adevăratei meditații își va deschide porțile și pentru aspirantul persistent. Dar mai rămâne un alt aspect încă mai avansat al nr. 7.

EXERCIȚIUL NR. 7a

Yellow sau Pranayajna verde-deschis

Când reușiți să perfecționați exercițiul anterior, atunci timpul este potrivit pentru următorul, pe care îl vom cali Nr. 7A. Diferența dintre cele două constă doar în faptul că acum ar trebui să te antrenezi să lucrezi cu ochii deschiși, indiferent de împrejurimile tale, și nu doar în izolarea liniștită a camerei sau grădinii tale. În această etapă a studiului dumneavoastră, nu pot decât să subliniez ținta finală a acestor exerciții cele mai importante și finale.

Când sunt stăpânite, acestea trebuie făcute în toate condițiile, și nu numai așa cum este descris pentru etapele incipiente ale majorității lor. Nu vă sfătuiesc să vă răsfățați cu practica lor în timp ce traversați o stradă aglomerată sau conduceți o mașină în traile grele. Ar fi periculos! Timpul necesar pentru antrenamentul suplimentar, spre

deosebire de exercițiile fizice obișnuite de acasă, nu trebuie să fie neapărat pentru cele zece sau chiar cinci minute standard. Ar trebui să fim întotdeauna rezonabili în abordarea lucrurilor, iar acum mai mult decât înainte. Folosește fiecare moment disponibil oriunde și oricând poți. Până acum, cu siguranță, trebuie să fi dezvoltat un interes profund pentru studiu și poate chiar o dragoste pentru el. Oricum, fără această atitudine față de concentrare în diferitele forme cunoscute acum de tine, ar fi greu să concepi un mare beneficiu.

Dar chiar și acum ar trebui să știi că practica constantă în toate împrejurările va crea, fără îndoială, în tine o altă abilitate misterioasă sau un fel de „simț” nou, dacă preferi această expresie.

Mă refer la capacitatea de a controla perfect funcțiile tale exterioare ale corpului, cum ar fi mersul, mâncatul, munca, tranzacțiile și chiar vorbirea cu alții, în timp ce o nouă conștiință neîntreruptă de sileni devine permanent vie în tine, în afară de, și totuși cumva un parte din, totul.

De la înălțimea ei s-ar putea să privești cu nepătimire personalitatea ta, știind deja din experiență, și nu din simple teorii sau credințe goale, că tu și ego-ul tău - acel mic lucru muritor limitat de timp și spațiu - nu sunteți identici.

Toate acestea devin posibile numai atunci când vă înțelegeți exercițiile și nu le efectuați doar ca o datorie grea, o povară, un rău necesar sau altele asemenea.

Acest lucru ar trebui să fie realizat în mod clar și inconfundabil. Nu este posibil nici un progres mai mare de la seriile care încep cu nr. 4, 5 și 6 până la cele finale, și în special cu nr. 7, 7A, 8 și

Seria a cincea (exerciții finale) 155 8A, până când le preferați oricărei alte activități. Cum spunea un maestru:

Nu poți călători pe Cale înainte de a deveni acea Cale în sine.

— Vocea tăcerii

Citind această carte, puteți vedea că exercițiile sunt doar o parte a întregului. Restul constă în materie introductivă și informativă, care nu este deloc mai puțin importantă decât partea practică a lucrării, deoarece este baza acesteia. Într-un astfel de curs, nu avem nimic de-a face cu varietatea astro-mentală a materiei, care este sensibilă la toate emoțiile și gândurile noastre și, prin urmare, este necesar și firesc să ne armonizăm propriul aparat emoțional și de gândire cu legile. controlând oceanul nelimitat al unor astfel de împrejurimi subtile.

Nimic mai puțin nu va face. Și niciun autor conștiincios nu ar încerca să vă spună că acest studiu este un lucru ușor. Dimpotrivă! În plus, pentru persoanele cu minți superficiale și sentimente primitive, munca este pur și simplu prematură și nu poate avea succes, deoarece este prea dificilă și necesită prea multă seriozitate.

După ce ai terminat în mod corespunzător toate exercițiile, vei ști despre tine multe lucruri care înainte nici măcar nu erau bănuite. Și prin această cunoaștere veți ajunge și la o anumită cunoaștere a ceea ce oamenii califică „lumea”; dar înțelepciunea ta nou obținută va diferi de cea a celor din jur. Ar fi neînțelept să încercăm să explicăm aici lucruri care nu pot fi anticipate și pe care mai devreme sau mai târziu fiecare trebuie să le descopere în mod invariabil singur, așa cum trebuie să mâncăm și să ne digerăm singuri propriile mese, pentru că nimeni altcineva nu poate face asta pentru noi. . În ultimul capitol vor fi explicate doar anumite chestiuni speciale legate de scopul adevărat și ultim al fiecărei căutări serioase pentru lucruri mai înalte.

O altă practică utilă vă este oferită. Fiind aproape la

la sfârșitul acestui curs, ar trebui să vă uitați din nou, doar pentru scurt timp, la toate exercițiile anterioare, de la cele mai elementare până la nr. 7A. Recapitulați-le și petreceți câteva săptămâni cu sarcina, care vă va răsplăti din plin munca.

Take, de exemplu, nr. 1 și fă-o fără cusur pentru timpul maxim prevăzut de zece minute. Observați dacă acum aveți dificultăți cu ea, ceea ce din punctul dumneavoastră de vedere actual este probabil considerat a fi ușor. Dacă există unele defecte, remediați-le instantaneu. AU, exercițiile pe care le-ați făcut au fost efectuate nu pentru că ați avut nevoie de ele ca atare, ci doar pentru că performanța a fost menită să vă creeze abilități neposedate anterior. Spre deosebire de conținutul unei cărți sau de datele istorice, abilitățile nu pot fi uitate; dar pot fi estompate dacă nu sunt îngrijite corespunzător. Abilitatea defectuoasă sau incompletă este responsabilitatea ta și nu are nimic de-a face cu depozitul mental al creierului tău. Deci verificarea este esențială.

Următorul și ultim control ar trebui să fie realizat departe de condițiile care erau cele mai potrivite pe care le-ați putea găsi pentru toată munca voastră anterioară. Acum uită de acele condiții. Ia „capul de ac” cu tine, în tramvai, tren sau autobuz, când mergi pe jos sau aștepți transportul, pe scurt, oriunde poți. Dacă timpul tău de călătorie este de numai cinci minute, nu poți să-ți petreci mai mult de trei minute concentrării și așa mai departe. Calculați totul în avans.

Nu este recomandat ca atunci când sunteți departe de intimitatea propriei camere, să adoptați postura dvs. specială de șezut și să practicați controlul respirației. Nu trebuie să permiteți niciodată oamenilor să devină curioși sau nedumeriți de activitățile legate de studiul dvs., care ar trebui să fie întotdeauna făcute în secret, pentru simplul motiv că altfel veți provoca o mulțime de necazuri și tulburări emoționale. Cel mai bine este întotdeauna ca nimeni să nu știe despre întreprinderea dvs. Acest lucru, desigur, nu se aplică atunci când ești suficient de norocos să ai un prieten inițiat care știe

157

cel puțin la fel de mult ca tine, sau poate mai mult, și care este la fel de profund implicat în același studiu. Atunci este foarte bine să-l consultați în măsura în care vedeți că vă înțelege poziția și scopurile.

Este foarte posibil ca o persoană autodisciplinată (ceea ce cu siguranță încerci să fii) să stea liniștită într-un tren și, în timp ce ține în sus un ziar, să fie angajată într-un exercițiu potrivit.

Elevii avansați nici măcar nu se deranjează să aloce timp special pentru munca interioară, pur și simplu pentru că încearcă, și reușesc, să umple fiecare moment disponibil cu acea muncă, fără a pierde timp inutil. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să anulați sau să interferați cu activitățile dvs. de câștig sau alte obligații, dacă le aveți. Deloc! Problemele esențiale și obligatorii trebuie abordate cu conștiință, deoarece fac parte din soarta, destinul sau karma voastră.

Este nerezonabil să te lupți împotriva lucrurilor care nu pot fi schimbate. Faptul că te afli în astfel de circumstanțe mai degrabă decât în altele este doar dovada că ai nevoie de ele. Nu toată lumea va putea accepta o filozofie atât de dură, mai ales acolo unde aceasta îi atinge propria viață. Cu toate acestea, mai devreme sau mai târziu trebuie să ajungem la această convingere.

Nu este greșit să faci niște eforturi pentru a-ți adapta mai bine condițiile la nevoi. Dar a lupta cu pasiune pentru ceva care este inaccesibil sau neesențial este cu totul altă problemă. Alegerea va fi testul dezvoltării interioare.

Prin practica constantă și obișnuită, bărbații ating curentul care curge continuu pe nivelurile astro-mentale și chiar pe cel mai înalt pian, care îi susține în timpul întreruperilor inevitabile care apar în viața de zi cu zi. Există un alt exercițiu care este bun pentru extinderea practică a conștiinței. Utilizarea sa este posibilă pentru cei care au stăpânit complet Nr. 7 și 7A.

158

Concentraţie

EXERCIȚIUL NR. 8 Violet Pranayama

Baza ei este folosirea a ceva despre care se presupune că bine-cunoscut nouă, care servește la trecerea noastră la cea mai înaltă experiență încă necunoscută. În acest caz, în câmpul nostru vizual, este spațiul, care învăluie întregul univers și este compus din nenumărate galaxii și sisteme solare.

Dar mai întâi reveniți la fostul exercițiu nr. 7A. Stați cu ochii și urechile închiși și priviți nepăsător la partea de dedesubt a pleoapelor, ca și cum ați încerca să le vedeți suprafața interioară. Poate fi util să-ți întorci globii ochi în sus, ca și cum ți-ar fi observat sprâncenele prin pleoapele închise. Unele autorități yoghine estice susțin că acest tip de poziție a ochilor implică mai multă

detașare de lumea exterioară și de orice altceva. Cu toate acestea, puteți accepta acest lucru ca fiind corect doar atunci când sunteți bine antrenat în exercițiu. Mai târziu, nu are nicio importanță unde direcționați ochii, deoarece atenția a fost deja retrasă din actul de a vedea și sunteți dincolo de atingerea ei.

Intenționați să rămâneți în această stare timp de zece minute. Probabil că va fi nevoie de ceva timp înainte de a putea efectua acest exercițiu în totalitate, ca și în cazul următorului, care este o variație a nr. 8.

EXERCIȚIUL NR. 8a

Violet Pranayama

Din punct de vedere tehnic, există o mică diferență între acest exercițiu și predecesorul său, acesta fiind o repetare a acestuia, dar cu ochii și urechile deschiși. Timpul țintă este de obicei de zece minute. Mai este puțin de adăugat; de aceea vom trece la câteva explicații și avertismente. Acestea sunt necesare pentru că, retragându-vă simțurile din câmpul lor natural de activitate conștientă, într-o altă stare decât somnul, în care sunteți în mod normal protejat de anumite aranjamente naturale, sunteți

retragerea din lumea fizică într-o conștiință deplină neatenuată, ca în starea de veghe. Și aceasta este o altă chestiune, având rezultate și fenomene însoțitoare diferite.

Unii oameni care practică aceste exerciții (nr. 8 și 8A) le descriu ca pe o metodă de utilizare a „viziunii inversate”, îndreptată spre partea din spate a ochilor. Experiența nu contrazice această descriere, dar cel mai important lucru este performanța lor de succes și nimic mai mult.

Când concentrarea este suficient de puternică și profundă, nu poți vedea sau auzi nimic, deși ochii și urechile rămân deschiși. În acest moment, aș dori să dau o urală. Nu ar trebui să acordați atenție posibilelor impresii vizuale sau sonore care pot apărea și ajunge la conștiința voastră, în ciuda faptului că este închisă la priveliști și sunete pământești.

Se pot observa fluieraturi, șoapte, voci strânse, lumini și aure luminoase. Tratează-le în același mod în care ai gestionat gândurile intruzive și alte obstacole în calea concentrării. Pur și simplu ignoră-le. Ele sunt fără nicio semnificație și nu sunt o formă de revelație. Ele nu vă pot aduce nimic în afară de tulburări în timpul exercițiilor, încetinind astfel progresul. Acesta este ceea ce trebuie înțeles pe deplin. Altfel, s-ar putea să te pierzi în valurile perfide ale acestei variații a vechiului inamic – Maya sau iluzia, care acționează prin vasana curiozității.

Aceste lucruri sunt ireale și fără nici un sens. Ele sunt o creație a minții tale parțial subconștiente și sunt, de asemenea, parțial reflectări ale lumii astro-mentale, contactându-te atunci când simțurile tale sunt închise. Nu credeți în niciun caracter „supranatural” al acestor fenomene, căci un om cu gândire limpede nu recunoaște un astfel de termen. Cuvântul în sine nu este demn de a fi folosit de o persoană inteligentă.

Aceasta este opinia celor mai buni reprezentanți ai celor mai avansați fii ai umanității. Putem găsi cu ușurință reacțiile unora dintre ei în biografiile diferiților sfinți occidentali care

fără îndoială, au deschis pentru ei înșiși – deși doar temporar – porțile celorlalte lumi și, prin urmare, au suferit toate consecințele rezultate.

Sfântul Antonie cel Mare, care toată viața sa a fost o țintă specială pentru atacurile forțelor inimice, invizibile pentru alți oameni, le-a spus discipolilor săi că toate fenomenele aparent „reale” care au avut loc în jurul și în interiorul colibei sale sărace din deșertul egiptean, deși atât de teribile și agresive, erau la fel de ireale ca un miraj. Cunoașterea acestui lucru i-a dat puterea necesară pentru a rezista tuturor ororilor și ispitelor. Un alt sfânt al secolului al XVIII-lea, Serafim de Sarov (Rusia de Est) a mai spus:

Să știți că toate aceste apariții, care uneori iau forma unor viziuni asemănătoare îngerului sau a diavolilor vicioși, sunt ca fumul care nu poate face niciun bine sau rău în sine. Acești demoni sunt cu adevărat lipsiți de putere și nu pot lua nici măcar un fir de păr din capul tău. Aceste ființe nu pot acționa decât prin frică, pe care omul o permite să apară în sine. Acolo este pericolul! Dar o rugăciune puternică risipește toate asemenea fantome. Ocazional, călugării care se roagă văd lumină în jurul lor. Aceasta este, de asemenea, o tentație a răului care, prin folosirea fenomenelor, încearcă să creeze mândrie și un sentiment de superioritate în persoana nepăsătoare. Un om înțelept nu acordă atenție unor astfel de lucruri, fiind atașat în siguranță de eforturile sale spirituale.

Când studiam prima mea lecție de Yoga, am dat peste o declarație a lui Vivekananda conform căreia, după pranayame și meditații reușite, studentul poate vedea lumini strălucitoare în jurul și deasupra lui. „Să știi că este un semn al progresului tău rapid”, a spus Vivekananda.

După cum puteți vedea, există o divergență puternică de opinii între reprezentanții menționați mai sus ai misticismului occidental și anumite ramuri ale misticismului oriental.

Nu există nicio îndoială pentru mine că Sfântul Serafim a fost mult mai înțelept în atitudine decât omologul său estic.

Sfinții creștini, în general, au fost de acord cu serafimii prin faptul că au fost neofiți împotriva tuturor fotismelor, adică a luminilor și viziunilor neobișnuite.

În trecut, am întâlnit adesea aceste fenomene când lucram cu anumite grupuri oculte. Aureolele de aur din jurul anumitor lectori înfocați sau persoane adânc cufundate în meditație nu au fost văzute de puține ori; dar am respins întotdeauna orice sugestie că ar fi ceva excepțional de important, arătând un grad ridicat de avansare. Și timpul a dovedit că această atitudine este corectă, pentru că fotismele au dispărut atunci când progresul real era modul.

De asemenea, este interesant faptul că împotriva tuturor viziunilor de origine îndoielnică există două arme infailibile – numele lui Hristos și semnul crucii. Cei mai simpli oameni le pot folosi. Desigur, grade ridicate de studii oculte pot oferi și unele contramăsuri artificiale puternice împotriva fenomenelor nedorite. Dar chiar și autorități ale magiei precum Eliphas Levy, Dr. Papus și Sédir, împreună cu mulți alții, au recomandat întotdeauna rugăciunea creștină simplă și semnul crucii ca apărare supremă împotriva pericolelor altfel necontrolate.

Cât de înșelătoare și subiective sunt toate aceste apariții și atacuri oculte, poate fi judecat din câteva tacturi luate din viața unui sfânt modern, care a murit cu aproximativ nouăzeci de ani în urmă. Mă refer din nou la Sfântul Jean de Vianney, a cărui parohie se afla într-un sat sărac din centrul Franței.

Acest preot ascet din Ars (deseori este numit Sfântul Cure d'Ars) a dus o viață excepțional de simplă, evlavioasă și obositoare. Timp de mulți ani, mesele sale au constat în doar unul sau doi cartofi reci și o bucată de pâine neagră veche. Chiar și atunci obișnuia să spună că era încă prea bun pentru trupul lui mizerabil. Deși aproape invalid, a făcut cu propriile mâini strane și cutii de spovedanie pentru biserica lui săracă. Dar în interiorul cadrului slab era o voință de fier și, în ciuda numeroaselor vizite teribile ale inamicului, așa cum a numit el forțele malefice care l-au atacat pentru tot

din a doua jumătate a lungii sale vieți, a rezistat victorios până la capăt.

Trupul lui subțire zace cu fața și mâinile descoperite într-un sicriu de sticlă, în fața altarului din dreapta bisericii din Ars. Multe pelerinaje sunt făcute la acest ultim sălaș al Sfântului Jean de Vianney. Când am vizitat biserica, m-am trezit admirând trăsăturile asemănătoare stâncii, v. Thè finn chin arătând puterea excepțională a voinței și a caracterului.

Cea mai importantă activitate a sfântului a fost ascultarea mărturisirilor. timp în care a putut să-l reformeze pe cel mai incorigibil dintre păcătoși în câteva ore. Aceste victorii au fost câștigate cu drag, pentru că de obicei, în noaptea dinaintea vizitei unuia dintre aceste suflete greșite, modesta casă de lemn era martora unor atacuri furioase împotriva sfântului. Într-o noapte și-a trimis

sacristanul, spunând că era periculos să fie prea aproape de el în acea seară, deoarece aparițiile puteau fi insuportabile.

De la miümght până la cântatul primului cocoș, toată casa tremura ca de la un cutremur și se auzeau sunete înfiorătoare din interior. Un incendiu de amenzi a izbucnit în camerele vechii case singuratice, care de atunci a devenit un mic altar pentru amintirea lui, și chiar și astăzi se pot vedea încă perdelele carbonizate de pe patul de modă veche al sfântului francez și găurile din podea făcută de forțele malefice atacatoare. Pentru că vecinii erau îngroziți de tulburările infernale, primarul a sugerat să plaseze o patrulă de protecție în jurul și în interiorul casei bântuite; dar sfântul a refuzat politicos, arătând că puștile și sabiile ar fi inutile împotriva acestui tip de tulburare. Odată, când o patrulă a fost trimisă în casă într-o perioadă de zgomote deosebit de înfricoșătoare, l-au găsit pe preotul neînfricat în dormitorul său de la primul etaj, îngenuncheat la biroul lui de rugăciune, în timp ce peste tot în casă răvășea furtuna invizibilului, de rău augur. forte.

Maestrul spiritual contemporan — marele Rishi Ra-mana al Indiei — ia o poziție hotărâtă împotriva oricărei manifestări.

¡ lei de apariții suprafizice (nu „supranaturale”). El doar afirmă că toate au sursele lor în mintea proprie. Fără participarea gândurilor cuiva, niciun fenomen nu este posibil, deși persoanele afectate sunt de obicei complet inconștiente de însăși cauza necazurilor.

„Concentrarea asupra atitudinii spirituale este cel mai bun remediu împotriva tuturor acestor necazuri”, spune Înțeleptul Ramana, adăugând că: „Toate aceste viziuni sunt ireale și nu există mai mult decât lucrurile temporale ale acestei lumi”.

Cunoscutele „cercuri magice” pe care ocultiștii le folosesc pentru a se apăra împotriva puterilor superfizice pe care le invocă și le dezlănțuie în timpul operațiunilor lor cu „spirite” etc., sunt doar punctele vizibile de concentrare proiectivă, bazate pe anumite simboluri și exorcisme speciale cunoscute. lor. Cercurile sunt de obicei triple și pictate pe podea sau pământ cu materiale speciale, cum ar fi cărbunele pulbere, iar atunci când sunt introduse, ocultiștii se consideră în siguranță. Dar aici cel mai important factor este credința lor, care îi izolează de șocurile mortale ale fricii.

Există și alte aspecte care afectează ritualul și parafernalia magiei ceremoniale de odinioară, care au puțin de-a face cu tema prezentă.

Aceste câteva exemple pot oferi elevului câteva indicii despre ce să se aștepte în cursul exercițiilor sale finale, dacă se confruntă cu anumite fenomene psihice determinate de dezvoltarea de noi abilități și simțuri. O atitudine rezonabilă și luminată, lipsită de orice teamă sau superstiție, este întotdeauna cea mai bună garanție împotriva erorii sau a neînțelegerii, care uneori duc la consecințe deplorabile.

Acum ne putem întoarce la exorcismul vechi de secole prezentat în capitolul IX. Concepția despre „Dumnezeul înviat” a fost deja explicată, dar termenul „dușmani” sau „dușmanii lui Dumnezeu” are și un sens profund. Tabloul universului manifestat nu poate fi pictat doar cu o singură culoare, așa cum ar fi

să nu fie nicio imagine, după înțelegerea noastră. Deci culorile „întunecate” sunt folosite pentru a transmite ideea de „dușmani”, fiind antiteza nuanțelor mai deschise care reprezintă bunătatea. Acest exorcism poate fi util pentru elevii care au dificultăți în a se îndepărta de influențele astro-mentale nedorite, care apar uneori în timpul exercițiilor finale. Nu există absolut niciun pericol în folosirea lui, deoarece caracterul său non-personal, cu forma sa externă proiectată cu grijă și înțelepciune, nu poate implica ego-ul.

Acum ați finalizat cea mai mare parte a acestui curs – sper, cu succes; nu numai să citească totul, ci și să execute corect instrucțiunile. Dacă este așa, atunci ai dobândit niște abilități care pot fi aplicate vieții tale externe, în așa-numita bătălie pentru existență, pentru care cu siguranță vei fi mult mai bine echipat . Dacă simțiți că acesta este cazul, atunci cel mai bine este să vă opriți în acest moment, deoarece restul cărții probabil că va prezenta puțin interes pentru dvs. Avansarea ulterioară este strâns legată de munca profund mistică, pentru care nu toată lumea este predestinată. Ceea ce urmează este destinat celor care sunt. Vă puteți aminti că, în primele capitole ale acestui volum, au existat câteva indicații în acest sens, deși nu au avut nicio audiere cu privire la primele exerciții.

Scopul suprem al studiului concentrării este mult dincolo de aplicarea ei la viața de zi cu zi și la evenimentele sale lumești. Dacă sunteți de acord, întrebările voastre despre propria voastră ființă adevărată, puterile, destinul și scopul ei vor primi răspunsuri de facultățile voastre nou dezvoltate. Urmează acum un alt exercițiu care duce la o gamă și mai înaltă de dezvoltare.

EXERCIȚIUL NR. 9

Pranayama alb-cristal

Haideți să încercăm o altă experiență, care ar trebui să vă fie accesibilă dacă exercițiile anterioare au fost stăpânite. Aceasta

 nu cali pentru utilizarea capetelor de ac, dises și așa mai departe. Este ceva cu totul diferit.

Sri Sankaracharya în Viveka-Chudamani (Bijuteria Cresi a înțelepciunii), folosind un experiment fericit, compară lucruri care de fapt nu pot fi exprimate exact în limbajul uman, atât de limitate de facultățile minții de operare. El pare să se apropie cât se poate de aproape de limita ultimă a vorbirii, exprimând o idee foarte abstrusă, adică conceptul de Sine sau Spirit adevărat.

El aseamănă experiența adevăratului nostru Sine cu cea a spațiului infinit, atotcuprinzător, care conține toate universurile posibile, care pentru omul înțelept sunt doar un joc al simțurilor. Dar chiar și cele mai profunde dintre spusele care se pot apropia cel mai mult de Adevărul central și ultim, sunt neapărate dacă nu le experimentăm noi înșine și nu gustăm „apa vieții”, care este pur și simplu atingerea purului, nelimitat și fără formă și fără moarte. constiinta.

Așa că aici vă ofer un exercițiu final bazat pe afirmația anterioară a lui Sankara, dincolo de care nu știm nimic în această sferă specială de studiu. În ea, dacă avem norocul să fim atât de avansați, putem găsi totul.

Începutul acestui exercițiu este același ca și pentru nr. 8. Cu simțurile văzului și auzului retrase din lumea exterioară, fuzionați în acea stare în care nimic nu este văzut sau auzit. Mulți yoghini indieni ar fi fericiți dacă ar putea perfora acest exercițiu. Să fim sinceri cu noi înșine, căci la început, se presupune că simțurile tale – cu vederea și auzul în primul rând – se vor dovedi probabil a fi obstacole puternice. Prin urmare, putem încerca să facem nr. 9 cu ajutorul excluderii fizice a simțurilor afectate.

Dacă atingeți scopul chiar și cu ajutorul acestui dispozitiv auxiliar, nu există nicio îndoială că în curând îl veți putea realiza cu toate simțurile deschise. Sursa de putere și beatitudine care iese invariabil în prim-plan după performanța cu succes a

acest exercițiu este prea grozav și luminos pentru a-l uita sau a-l schimba cu ceva mai jos.

Așadar, în timp ce stai în asana ta simplă occidentalizată, exclude toate gândurile din mintea ta pentru o jumătate de minut. Atunci imaginează-ți fundalul infinit, fără fund, incolor și transparent al exercițiilor nr. 7 și 7A, dar cu o diferență, deocamdată nu este doar în fața ochiului minții tale, ci te înconjoară din toate părțile.

Înainte și în spate, în dreapta și în stânga, deasupra și sub tine, există doar acest fundal infinit, în care nu este nimic de văzut. Nu se poate da o explicație mai adecvată decât aceasta.

Și acum – extinde-te, „eu” tău, conștiința ta sau, poate, acea „vedere” strânsă care poate vedea direcțiile poștale simultan. Caliaz-o ceea ce îți dorești, dar extinde-l care ești doar „tu” în toate dimensiunile și direcțiile, începând de la „centrul dintre sprâncene”. S-a constatat că aceasta este o metodă deosebit de potrivită pentru a începe expansiunea, deși unii preferă să o facă din centrul craniului. Poți să te faci pe plac. Treptat, ca o explozie luminoasă imaginară din centru, explodează în spațiu. În primul rând, crește dincolo de corpul tău, cameră, casă, oraș, țară și planetă. Nu te opri nici măcar o clipă, altfel vei cădea înapoi în centru, chiar în cușca ta de carne. Apoi, întregul exercițiu trebuie început din nou, în timp ce încrederea în

sine, credința voastră pot fi zdruncinate grav de experiența negativă. Prin urmare, aveți grijă!

Acum, să presupunem că nu a existat nicio recidivă sau că ai depășit-o. Mergeți din ce în ce mai departe, dincolo de galaxii și universuri noi, întotdeauna ca de la centrul unei sfere în toate direcțiile până la întreaga periferie a ei mereu în retragere. Dacă ochii tăi ar fi deschiși - așa cum vor fi în următoarea versiune a acestui exercițiu - ți-ai putea aminti ulterior că nu ai văzut nimic

în jurul tău fie din lumi fizice, fie din alte lumi. Pur și simplu a dispărut, așa cum ne spun învățătorii estici ai Advaita și, așa cum a afirmat Sfântul Ioan în „Revelațiile" sale, nu există viziuni.

Mergi cat de departe poti. Nimeni nu vă poate limita zborurile prezente sau viitoare. Experiența trebuie trăită. Nu acordați nicio atenție „împrejurimilor" prin care „treceți", dacă se întâmplă să observați ceva – deși acest lucru nu ar trebui să se întâmple și nu trebuie lăsat să se formeze cuvinte sau gânduri în minte. Doar expansiunea, din ce în ce mai rapidă și mai rapidă.

Cât de departe vei merge? Experiența arată că dacă expansiunea, care a fost inițiată fără îndoială sub direcția minții tale la început, este împinsă înainte până la un anumit punct (din păcate, nu există o expresie mai bună în limbajul uman), „mișcarea" se oprește. Un om este apoi scăldat în lumina conștiinței pure, nepătate, și toate amintirile pământului și fiecare lucru din afară sunt șterse. Atunci știi. Pentru cei cărora le plac expresiile orientale, voi eticheta această stare ca supraconștiința Samadhi, independent de toate condițiile și învelișurile materiale, care încă există undeva „dedesubt", departe, într-un tărâm al viselor care trec rapid.

Acesta este drumul către aspectul înalt al Samadhi, numit „superconștiință temporară fără formă" sau Kevala Nirvikalpa Samadhi. S-ar putea să fii nedumerit de cuvântul „temporar", dar este corect. Nicio ființă umană care nu a atins perfecțiunea deplină sau eliberarea de toate legăturile materiei nu este capabilă să trăiască în „supraconștiința perpetuă fără formă", adică Sahaja Nirvikalpa Samadhi, așa cum face un maestru.

Când ați îndeplinit în mod corespunzător toate aspectele tehnice recomandate în acest capitol, veți experimenta pentru dvs. adevărul acestei afirmații și atunci nu veți avea nevoie de dovezi de la nimeni altcineva. Nu există o convingere mai bună decât propria experiență.

EXERCIȚIUL N0. 9a Pranayama alb-cristal

Acest exercițiu este o altă versiune a nr. 9, care se deosebește de original doar în ceea ce privește punctul său principal. În loc să ai ochii închiși și urechile sigilate cu ceară sau dopuri de cauciuc, începi expansiunea cu toate simțurile neobstrucționate. În această formă mult mai grea, poate fi câștigat ceva ajutor dacă, înainte de efortul tău de a te extinde, îți imaginezi mai întâi conștiința ca fiind centrată undeva în interiorul craniului, dar de preferință nu în punctul dintre sprâncene, atât de iubit de mulți yoghini. În acest caz nu ar fi potrivit, deoarece o astfel de concentrare implică uneori simțul văzului, iar acest lucru ți-ar distrage atenția. Ar putea fi interesant aici să-l citez pe marele Rishi Ramana, care, descurajând discipolii de la acest tip de localizare a conștiinței, a spus:

Meditația cu ochii ațintiți pe spațiul dintre sprâncene poate provoca frică. Calea strânsă este să fixați mintea doar pe Sine. Este fără teamă.

Când aceste exerciții finale devin obișnuite, atunci exersați-le peste tot, chiar și pentru perioade scurte, dacă nu vă puteți descurca altfel. Nu este indicat, însă, să vă răsfățați cu ele pe străzile aglomerate sau la trecerile aglomerate etc., până când nu se ajunge la capacitatea care vă permite să controlați activitatea corpului și, în același timp, să continuați exercițiul interior.

Mai târziu, și acest lucru va fi atins, iar Sinele nemișcat, în fericirea sa de realizare, nu va fi afectat de nicio funcție sau mișcare corporală.

Următorul capitol va fi dedicat pregătirii pentru viață în adevăratul tărâm spiritual, care poate fi definit și ca meditație neîntreruptă. Selecțiile date în Zilele Marii Păci pot fi utile pentru începători și chiar pentru discipolii avansați ai artei meditației. Prin ea vei găsi niște-

Seria Fijth (Exerciții finale) 169 lucru care vă poate ridica conștiința de zi cu zi dincolo de nivelul său obișnuit, aproape de extazul Samadhi.

Versetele de înțelepciune ale lui Sri Sankaracharya au puterea de a „smulge” un om treaz din somnul său în materie și de a-și magnetiza mintea, astfel încât să devină mai susceptibilă la zborurile spirituale.

Prin urmare, citirea și gândirea la acele vârfuri ale concepției spirituale atât de aproape de Adevărul suprem este cel mai bun tip de pregătire pentru subiectul capitolului XXI.

În loc de versetele lui Sankara, Predica lui Hristos de pe Munte poate fi folosită cu același succes de către cei care o preferă.

XXI

În pragul Meditaţiei

Munca tehnică se află în spatele tău și, după ce ai terminat cu succes cele cinci serii de exerciții, ar trebui să fii acum în măsură să culegi roadele acestei munci grele.

Știi deja multe lucruri care înainte erau pentru tine așa cum ar fi vârfurile Himalaya pentru un alpinist neantrenat de la câmpie. Îți poți concentra atenția pe orice, în orice condiții, fără a fi deranjat, ca înainte, de atacul gândurilor și emoțiilor necontrolate. Nu ești cu adevărat interesat de nimic care se află dincolo de cercul magic al atenției și vizualizării tale create de propria ta voință și nu de ceva din afara ta.

Ar fi o mare greșeală să ne imaginăm că efortul spiritual și atingerea finală indică totușie mentală. Dimpotrivă! Omul înțelept posedă o inteligență incomparabilă cu cea a oamenilor obișnuiți; dar o folosește numai atunci când este nevoie, și nu așa cum o face un laic neinstruit, care gândește neîncetat toată viața și, în ciuda posibilei faime și avere, încă nu echivalează cu adevărat la moartea sa. Pentru un om avansat din punct de vedere spiritual, gândirea devine ca funcțiile banale ale omului obișnuit, cum ar fi mâncatul sau mersul, etc. Nici un om rezonabil.

Pe pragul meditației 171 și-ar fi asumat viața numai cu aceste funcții, excluzând orice altceva.

Un om antrenat poate exclude toate gândurile, ideile, cuvintele și imaginile de pe ecranul minții sale și poate alege sau abandona emoțiile pentru el însuși. În ciuda tuturor acestor realizări aparente, ele sunt departe de a fi sfârșitul adevăratului scop al concentrării. Sunt doar instrumentele perfecționate, adică abilitățile.

Acum, întrebarea supremă apare în mintea ta, care a devenit rafinată, întărită și slujitorul tău bun în loc de un stăpân crud.

Dacă această întrebare nu se pune, este doar un semn al eșecului parțial, al unui detaliu nerealizat, al unei imperfecțiuni rămase. În acest caz, trebuie să se întoarcă și să caute din nou perla pierdută.

Dar să presupunem că totul este în ordine. Care este atunci întrebarea, aceasta din urmă, dincolo de care nu mai sunt posibile altele? Odată răspuns, ne oferă pacea supremă, perenă, numită de Hristos „Împărăția Cerurilor”, „apa vieții eterne”; de Buddha, „Paranirvana”; și de către profesorul modern – Ramana Maharshi – „realizarea Sinelui în Om”.

Aceei conștiințe maturate acum în tine i se pune întrebarea: CUI I s-a întâmplat toată această muncă de concentrare? Personalității tale muritoare, ego-ului tău, compus din sentimente, gânduri și atribute fizice? Cu siguranță știi că nu este așa! Căci în exercițiile avansate a patra și a cincea ai depășit cu mult aceste elemente, care sunt atât de ireale, pentru că sunt temporare. Când erai absolut liber în exercițiile nr. 9 și 9A, nici măcar nu ți-ai amintit de triplul tău individ·!.uy, iar asta ți-a dat doar o pregustare a acelei beatitudini care „depășește orice înțelegere umană”. Așa că acel „eu” încă

misterios, la care toate atributele par să se refere, rămâne de găsit. Acest lucru se poate face numai prin meditație adevărată.

Dacă citești cu atenție, încet și cu o dorință pătrunzătoare

pentru a înțelege tendința logică a ideilor de la începutul acestui capitol până în acest punct, atunci te-ai angajat deja într-un fel de meditație mentală.

Singurul mijloc de a găsi răspunsul la marea întrebare este meditația, care este o artă care necesită multă pregătire specială. Procesul poate fi mai mult sau mai puțin eficient și se apropie de cel absolut, care singur dă răspunsul final la căutarea eternă, proporțional cu acea pregătire.

Prin urmare, se așteaptă să renunți – pe baza propriilor experiențe – credința ridicolă și dăunătoare că „toată lumea poate medita". Știi cât de multă trudă este nevoie pentru dominarea clasică a minții cuiva și câte experiențe logice și științifice trebuie să treci înainte ca obiectivul să fie atins. Nu veți mai crede că cineva care nu a studiat cunoștințele de bază ale concentrării, care este condiția sine qua non a adevăratei meditații, poate atinge apogeul în sine. În același mod, fără a studia Arabia, nu se poate citi literatura arabă.

Sunteți acum în pragul adevăratei meditații, a cărei primă condiție este liniștea minții. Este un punct de plecare pentru lucruri mai mari.

În multe cercuri pseudo-oculte, așa-numitele „meditații" pe teme care sunt date ad vanee, cum ar fi o virtute, vizualizarea imaginilor sfinte, jocul de cuvinte și gânduri etc., sunt doar activitatea mediocră a unui minte necucerită, care de obicei nu duc nicăieri. Mintea nu poate fi altfel decât este întotdeauna. Tehnicile de scriere și vorbire care folosesc mintea ca bază – metoda folosită în mod obișnuit de persoanele neinstruite în concentrație mare – sunt similare cu pescuitul în apă noroioasă, unde nici măcar nu poți ghici tipul de pește pe care îl vei prinde. Dacă cârligul tău este suficient de mare și momeala este adecvată, știi că probabil vei prinde un pește mare, dar dacă amândoi sunt mici, cu greu te poți aștepta să aterizezi un rechin sau un bâlci.

Când mintea este depășită, iar radarul de nou

 conștiința născută vă permite să vedeți sub suprafața apei, apoi totul capătă o formă diferită.

Sunteți atunci comparabili cu pescarii-radar din Marea Nordului, care, nearuncând plasele la întâmplare, fac capturi mari de heringi. Din punctul de vedere al unui laic neinstruit, adevărata meditație este supraconștiința; dar pentru cei care au atins scopul studiului lor, este doar starea normală de conștiință.

„Numai Samadhi poate dezvălui Adevărul”, a spus Înțeleptul Mahar-shi. Și în adevărata meditație suntem într-adevăr în Samadhi. Indiferent dacă stai în liniște lângă șemineul unui fiat din Londra sau Melbourne, sau sub soarele nemiloasă al Indiei; indiferent dacă sunteți îmbrăcată în stil occidental pentru a se potrivi climatului european sau american, sau într-o cârpă modestă sau pantaloni scurți, în conformitate cu căldura tropicală.

Poate că nu cunoști un cuvânt de sanscrită, dar să fii mai avansat decât un frate din Răsărit care a petrecut o viață studiind textele sacre, uitând în același timp să „săcrezeze lucrul cel mai important și unic – propria sa viață”.

Un occultisi învățat, un admirator al celor douăzeci și două de datorii sacre aduse Tarotului antic (pe care hermetiștii l-au adaptat pentru a se potrivi cu cheia înțelepciunii pierdute a Egiptului antic) nu poate fi comparat cu un sfânt autentic sau cu un yoghin avansat, care își caută propriul interior. adică, fără nicio perspectivă și agitație.

Cursul complet de concentrare ar trebui să vă ofere o viziune largă, independentă și liberă asupra tuturor. De ce este așa? Pentru că atunci știm că există o singură înțelepciune, care se dezvăluie minții mature și bine îndreptate și, prin urmare, nu ne temem că concluziile noastre ar putea fi greșite.

Acest lucru poate fi contrar cu ceea ce fac alții, de exemplu, cei care, de la început, vă ordonă să recunoașteți anumite dogme determinate sau să credeți în oamenii care au întemeiat numeroase secte. „Dacă Dumnezeu există, atunci ar trebui să putem să-L vedem”, a spus Yogi Vivekananda, deși aceste cuvinte nu pot fi înțelese

interpretat literal, pentru că Cel mai Înalt nu poate fi văzut niciodată în afară de tine. Nu este posibil pentru tine să devii conștient de Dumnezeu altfel decât este El: El este Conștiința Absolută.

Înainte de a continua să luăm în considerare recompensa pentru atingerea concentrării, care este adevărata meditație, există încă câteva sfaturi suplimentare care s-ar putea dovedi utile pentru tine.

Poți să fii liniștit acum? Da, desigur, dacă ați lucrat cu succes la partea a III-a a acestei cărți. Apoi, stai linistit si fa niste pranayama, mai intai asa cum obisnuiai sa le faci inainte de exercitiile tale anterioare, apoi folosind nr. 9A, intra in liniste. Poate că veți putea face acest lucru imediat Poate numai după ceva muncă suplimentară. Indiferent de! Nu poți decât să faci tot ce poți!

Acum, dă seama că această liniște, acest punct interior de echilibru netulburat, este bine! Este sursa oricărei cunoștințe adevărate, dacă mai aveți nevoie de orice „cunoaștere”. Este începutul Samadhi, care te face nemuritor. Aceasta nu are nicio legătură cu tipurile inferioare de extazuri aparținând tărâmului astro-mental, care mai degrabă sunt

viziuni confuze în relativitate (cum este lumea fizică exterioară), doar transferate la un nivel puțin mai înalt. Samadhi despre care am vorbit cu doar o clipă în urmă este conștiința spirituală care este lipsită de toate viziuni și care este pacea și fericirea supremă, moștenirea legitimă a tuturor ființelor umane. O puteți obține mai devreme decât milioane de alți bărbați și femei mai puțin dezvoltați; dar și ei vor ajunge până la urmă la el.

Este cu adevărat un caz de „a vedea pe Dumnezeu”, pentru că El este doar această fericire a liniștii finale, acea perfecțiune supremă, independentă de orice și dincolo de timp și spațiu: „Perfecțiunea care nu are nevoie de schimbare” (vezi În Zilele Marii Păci, capitolul intitulat „Pe Ocean”).

Gândiți-vă profund la toate acestea pentru a vă construi un punct de sprijin ferm din care să puteți păși în siguranță și să vă îmbinați într-o adevărată meditație. Nicio grabă nu este permisă în această sarcină. Nerăbdare

sau anxietatea este doar o dovadă a naturii emoționale necucerite din noi, care bară drumul celor care sunt suficient de nerezonabili încât să creadă că se pot trece de contrabandă și care uită că într-o căutare spirituală legile sunt condițiile succesului și împlinirii. condițiile sunt singurele legi care guvernează realizarea.

Cunoașteți aceste legi, pentru că probabil ați experimentat aplicarea lor practică după ce ați studiat explicațiile și ați efectuat exercițiile descrise.

După ultima serie de exerciții, în special nr. 8, 8A, 9 și 9A, este foarte improbabil ca elevul să-și pese să întrebe pe oricine despre cauza dificultăților din „prag”. Dar, dacă o face, nimeni altcineva nu-l poate ajuta să salveze pe cel care a parcurs cu succes întreaga călătorie lungă prin exercițiile de concentrare. Și astfel de bărbați sunt foarte rari. Toate sfaturile pur teoretice sunt nule. Oricum, există o altă modalitate de a face întrebările inutile. Pur și simplu – și acesta este cel mai bun mijloc – analizează-ți realizările; Treceți din nou prin toate exercițiile, căutând punctul slab sau imperfectul în performanța lor. Orice sfat de la o persoană cu experiență va conține în mod necesar această sugestie despre „check-mg”.

Al doilea lucru important de știut este că rezultatele exercițiilor finalizate, precum și capacitatea de a le executa fără greșeli, nu sunt deloc perene. Dacă sunt uitate, ambele pot începe să dispară, dacă între timp nu te-ai stabilit ferm. în Nirvikalpa Samadhi. Dacă acesta este cazul, atunci nu uitați sau neglijați să repetați din când în când ceea ce în opinia dumneavoastră și experiența dumneavoastră sunt cele mai dificile exerciții.

Există un mijloc infailibil de a asigura permanența cuceririlor tale. Este să le exersăm în toate situațiile posibile. După ce a experimentat

acest lucru pentru el însuși, scriitorul crede că aceasta este ultima atingere, care permite progrese suplimentare. Acolo

nu este o mare diferență între puterea interioară dobândită și cea a aptitudinii fizice. Ambele pot slăbi dacă nu sunt practicate sistematic, până când finalul a fost atins. Atunci nu mai sunt necesare exerciții și orice îngrijorare cu privire la ele încetează, pentru că într-o astfel de persoană totul s-a îmbinat în starea perenă.

După cum ni s-a spus anterior, activitatea „mentală” artificială, numită adesea „meditare” de către școlile și societățile pseudo-inițiatorii, nu ne poate fi de ajutor. În capitolele anterioare ale acestei cărți, ne-am ocupat școala gândirii controlate; acum, când suntem în pragul adevăratei meditații, trebuie să știm ceva mai mult despre ea.

Voi oferi acum o colecție completă de date pentru meditație, pe lângă versurile deja recomandate din Sankara-charya. Acest lucru este folosit în prezent în anumite cercuri de căutători spirituali, care știu ce caută și de ce. Este compus din șaptesprezece propoziții sau versuri scurte, individuale, fiecare dintre ele fiind independentă, deși ca un hannonbus uni· au o secvență și un sens definit.

Toate aceste propoziții trebuie trăite, nu doar repetate de minte, pentru că ultima metodă va fi neproductivă. Dacă nu ești de acord cu aceste versete, nu poți spera să le folosești. Dar sunt atât de logici și simțul lor este atât de clar pentru oricine nu este complet lipsit de capacitatea de autoanaliză, încât nu ar trebui să fie greu să le studiezi și să le înțelegi.

Toate sunt afirmații cu o semnificație profundă personală, care trebuie absorbite complet în minte și de aici în lumina deplină a conștiinței voastre.

Există două metode de utilizare a acestei meditații, una dintre ele fiind destinată persoanelor mai avansate, care o practică de destul de mult timp. Adică să citești primul vers foarte încet (sau să asculți cum se citește, dacă meditația este făcută de un grup), gândește-te profund la semnificația lui, apoi acceptă

adevărul său este valabil pentru tine. Concentrați-vă atenția asupra acestui verset timp de una până la trei minute, înainte de a trece la următorul și așa mai departe.

Aspiranții mai puțin avansați ar trebui să citească ca mai sus, dar să mediteze numai la primul vers pentru întreaga sesiune. Se poate dovedi suficient pentru întreaga zi. În ziua următoare, faceți același lucru cu al doilea vers. Ciclul complet va dura apoi șaptesprezece zile.

Deși multora le place această meditație pentru că, așa cum susțin ei, îi înalță foarte mult, trebuie să repet că scopul acestor șaptesprezece versuri este mult mai mare. Dacă este înțeleasă și executată corect, adică trăită și nu doar gândită, va duce direct la supraconștiință, oferind cea mai înaltă experiență posibilă pentru omul care o folosește corect. Al șaptesprezecelea verset, dacă este pe deplin realizat, te lansează în starea de Samadhi. Gândiți-vă: dacă sunteți cu adevărat acea „Viață infinită care tratează totul”, în același timp nu puteți fi în conștiința voastră pământească. Ești dincolo de ea.

Cu cât capacitatea dumneavoastră de concentrare neîntreruptă este mai mare, cu atât rezultatele vor fi mai rapide. Desigur, această meditație nu este pentru minți neantrenate și nu ar trebui încercată înainte de finalizarea acestui curs de concentrare.

I. Meditaţie avansată

1. Nu sunt ceea ce această lume numește „eu”, numele meu, corpul, sentimentele și gândurile mele, pentru că într-un timp relativ scurt toate acestea vor înceta să mai existe.

(Urmează acum o pauză de unul până la trei minute, timp în care meditația ar trebui să fie efectuată sau primul vers să fie contemplat pentru tot restul sesiunii, al doilea fiind tratat în același mod a doua zi. Acest lucru se aplică tuturor celorlalte versuri.)

2. Dar eu sunt înainte.

3. Eu sunt cel care Controlează toate aceste teci. Sunt deasupra și dincolo de ei.

4. Adevăratul meu sine începe acolo, acolo unde se termină toată activitatea minții-creierului meu.

5. Cine sunt eu?

6. Acum creez liniștea în mintea mea. Nu mai am chef să mă mai gândesc.

7. Acum cerul conștiinței mele este pur. Nu există gânduri de nor în el.

8. Acum sunt liber. Sunt dincolo de orice.

9. Sunt dincolo de corpurile mele și de întreaga planetă.

10. Nu mai există, pentru că erau doar un vis al minții mele.

11. Acum m-am trezit din acel vis.

12. Nu există nimic în jurul meu, doar spațiu infinit.

13. Sunt ca acest spațiu – fără sfârșit.

14. Acum nu există nimic care să mă mai afecteze

15. Sunt liber de toate numele și formele.

16. Am uitat visul pământului

17. Eu sunt Viața Infinită Atotpenetrantă.

Eu sunt—eu sunt AU.

După cum puteți vedea, acest lucru nu este material doar pentru a oferi hrană pentru gândire, ci implică introducerea unei anumite stări de conștiință. O persoană care meditează în acest fel se îmbină din ce în ce mai profund cu fiecare vers, pentru a deveni din ce în ce mai ete-real, până când există identificarea cu Întregul.

Unii cititori familiarizați cu concepțiile despre „super-conștiință” sau „conștiință cosmică” atât de populare în zilele noastre, ar putea spune că acesta este scopul vizibil al acestui meditaron.

Această idee nu este greșită, deși preferăm să facem ceva esențial, decât să vorbim și să etichetăm lucruri care nu au fost încă experimentate. Cuvintele dictate de părintele lor, mintea, trebuie să fie respinse când se ajunge la statele mai râde.

Prin urmare, nu ar fi mai bine să facem asta acum, prin urmare

Pe Pragul Meditației 179 a face meditația mai aproape de obiectivul final chiar de la început?

Succesul depinde întotdeauna de același lucru, adică de capacitatea de a liniști mintea și, prin acest fapt, de a fi născut în noul aspect al conștiinței vieții. Acest proces final este partea finală a acestei cărți.

Un alt ciclu foarte înalt de meditație de înaltă calitate poate fi folosit în pragul tăcerii cu mare avantaj.

În acest scop, am selectat și adaptat douăsprezece versuri consecutive din cântecul lebedei al regretatului Ramacharaka. Bujorul cu minte spirituală și talentat va găsi în ei o sursă de frumusețe transcendentală de neegalat.

A. Așa cum este recomandat pentru toate exercițiile noastre de meditație, stai în largul tău în locul și timpul potrivit. Citiți încet unul dintre versetele de mai jos, repetându-l mental oarecum ca o mantra până când conținutul său devine clar pentru minte și rămâne ferm memorat.

b. Apoi încetează să citești și să mai repete versetul și încearcă să-i extragi conținutul interior ca o idee fără cuvinte. Cunoaște-l, înțelege-l, dar niciun alt cuvânt nu ar trebui să-ți umbrească conștiința acum purificată: gata de verbalizare!

După puțină practică în această nouă procedură, veți reuși să distilați limbajul uman al versetului ales într-o idee spirituală fără formă.

Este greu să adaugi mai multe cuvinte la această experiență importantă de meditație adevărată. Poate o comparație va explica lucrurile mai bine.

Comparați procesul de mai sus cu altul, mai familiar: Imaginează-ți că te uiți la o floare frumoasă, memorând forma, culoarea și parfumul ei. Apoi închideți ochii și fără să vă gândiți la forma florii, inspirați doar parfumul ei dulce. Atunci ești conștient de floare, dar fără aspectul ei vizibil. Ceva de genul acesta ar trebui să se întâmple cu meditația ta asupra versurilor care urmează.

Stabiliți din timp timpul pentru meditație. De exemplu,

setați un ceas cu alarmă să sune de la un sfert la o jumătate de oră mai târziu. Acest lucru este recomandabil deoarece nu este bine să ne permitem să ne gândim la timp în timp ce încercăm să medităm. În cele din urmă, ultimul pas vine după ce (a) și (b) au fost efectuate în mod corespunzător timp de cel puțin cincisprezece minute fiecare.

c. Imediat după ce ați terminat (b), opriți-vă orice gând și rămâneți așa pentru următoarele cinci sau zece minute. Ce s-ar putea întâmpla atunci cu tine? Conștiința, exaltată și magnetizată de parfumul spiritual al temei tale meditative, intră într-o stare superioară, impulsul pentru care a fost ascuns în vers. Nu vă mai gândiți la adevărul, pentru că îl trăiți deja.

Și asta este exact ceea ce se cere. Nu este necesar să încerci imediat să meditezi la toate cele douăsprezece versuri ale acestui buchet de flori spirituale. Scopul nu constă în numărul de teme abordate, ci mai degrabă în utilizarea perfectă a unora dintre ele, așa cum se recomandă în (n), (ò) și (c). Deci nu te grăbi. Dacă preferați, puteți alege versurile care vă plac cel mai mult, ignorând ordinea lor numerică, deși succesiunea strictă are și ea valoare pentru elev.

Un astfel de fel de meditație îl conduce pe om la Samadhi inferior sau temporar, iar elevul entuziast, care îndeplinește din toată inima sfaturile date mai sus, are toate șansele de a obține fericirea de nedescris a acelei stări sublime - Kevala Nirvikalpa Samadhi - care vine atunci când liniștea deplină a fost stabilită în tine.

Fie ca tu să experimentezi!

II. Ciclul Meditației – „Versuri Nirvana”

1. Adevărul este unul – oamenii îl califică prin multe nume.

2. Adevărul este tot ceea ce există – tot restul este neadevăr.

3. Adevărul este atot-substanța; atotputernica; atotființa; iar în afara Adevărului nu poate exista și nu există substanță; fara putere; nici o fiinţă.

4. Adevărul este energia atotcreativă; atotînțelepciunea; cel

 atot-bine; iar în afara Adevărului nu poate exista și nu există energie sau inteligență creatoare; nu e bine.

5. Adevărul este atot-Iubire; Adevărul este întreaga viață. În afara Adevărului nu poate exista Iubire; fara viata. Toată-Iubirea și toată-Viața provin din Adevăr și sunt aspecte și simboluri ale întregii sale.

6. Adevărul este ceea ce este; Spiritul este ceea ce este Adevărul; Adevărul este Duh, Spiritul este Adevăr; Adevărul-Spiritul este tot ce există – orice altceva este neadevăr.

7. Adevărul trebuie căutat pretutindeni, căci pretutindeni îl rămâne.

8 Adevărul este veşnic witl >n. Cel care realizează acest Adevăr devine stăpânul vieții sale.

9. Bucurați-vă și veseliți-vă, căci înăuntrul vostru este Lumina lumii.

10. Numai în percepția celui mereu strălucitor există libertate, înțelepciune și fericire.

11. Înțelepții caută mereu ceea ce odată cunoscut, totul este cunoscut.

12. Există un singur Adevăr – oamenii îl numesc prin multe nume. Deasupra timpului și dincolo de spațiu, și liber de cauzalitate, locuiește mereu Cel care este Ail.

Concluzie

Învierea într-o nouă conștiință

Fără îndoială că simți o diferență considerabilă între ceea ce a constituit „tu” înainte de a trece prin experiențele rezultate din acest curs și starea ta prezentă. Îmi amintesc cum, când am început să lucrez serios pentru a dobândi stăpânirea deplină a minții mele, au existat uneori momente de disperare.

Asta pentru că, atunci când am încercat să mă concentrez asupra unui anumit gând sau obiect, alții, neinvitați, mi-au intrat cu insistență în cap, ca într-o casă cu uși larg deschise și ferestre. Sentimentul umilitor care a urmat aparentei imposibilități de a opri invazia a fost copleșitor. Nicio condiție exterioară nu a ajutat, oricât de ide$l, până când forța interioară nu a fost făurită în focul bătăliei interioare. Nici măcar să merg la kilometri adânci într-un foresi, departe de orice locuință umană și de zgomotul ei, nu a fost încă suficient pentru a-mi da controlul dorit.

La acea vreme, făceam primele mele încercări de a folosi „Vichara” sau auto-investigarea. În ciuda celor mai ușoare eforturi ale acelei eforturi, impactul extern al minții răutăcioase, care nu dorea să se predea, era încă prea puternic. Dar treptat, schimbarea a apărut și mai târziu, când liniștea a apărut

și-a deschis porțile și sensul pentru mine, dificultatea de a dezvolta o bună concentrare a dispărut pentru totdeauna. În câțiva ani, obstacolele au fost depășite; dar nu era același bărbat care stătea în asane ore lungi și încerca zi de zi. Există multe motive pentru a presupune că aproape fiecare dintre studenții care urmează aceeași cale trebuie să treacă prin experiențe foarte asemănătoare.

Nu ar trebui să acceptăm niciodată ideea că „noi”, adică conștiința noastră, „eu” nostru așa cum îl cunoaștem înainte de iluminarea noastră interioară, este ceva imobil și neschimbabil. O astfel de convingere falsă ar anihila orice rezultat și ar întrerupe eforturile muncii epuizante necesare. Ne schimbăm constant lumea interioară, până când se ajunge la liniște. Lipsa schimbării perceptibile la un om obișnuit, care încă nu a aspirat sau a atins cel mai înalt nivel, nu este altceva decât semnul morbid al stagnării, precum apele stili ale unui bazin care nu are nicio sursă de aprovizionare proaspătă și care este umplut. cu materie în descompunere. Datoria noastră imediată este să ne schimbăm în interior și astfel să progresăm. Semnificația „progresului” sau, după cum unii le place să spună, a „evoluției” are nevoie de o explicație.

Din punct de vedere spiritual, nimic nu ni se poate adăuga prin folosirea metodelor descrise în această carte. Dacă ceva are un început, va avea și un sfârșit. Deci, la ce ar fi rostul să urmezi un mod atât de incert? În mod definitiv, niciun efort care să producă doar realizări temporare nu ar fi justificat. Mai mult decât atât, în mod firesc, nu ne-am munci niciodată suficient de entuziasm, de rezistență și de abnegație doar pentru a obține ceva ce s-ar putea pierde în curând.

Aceasta este în conformitate cu Legea care conduce viața umană. Concepția oferită de maestrul spiritual, Sri Mahar-shi, ne oferă o soluție diferită. Miezul nostru, sau sinele nostru conștient, care nu este atașat și neafectat de niciun factor exterior, poate avea văluri care ascunde plinătatea înțelepciunii și a fericirii inerente Sinelui Spiritual. Apoi același Atman (care este un echivalent

Termenul sanscrit) devine aparent limitat, ca un glob electric de lumină care este acoperit de diferite layéis de voaluri, mai mult sau mai puțin transparente și colorate. Globul va fi estompat și deloc luminos atâta timp cât vălurile îl vor întinde.

Dar lumina centrală perfectă este întotdeauna aceeași, deși într-o stare mai puțin manifestată. În miliardele de becuri separate – adică sufletele individuale, care își manifestă luminile slabe – există diferențe în culorile voalurilor și în intensitatea curentului care strălucește prin ele. Această iluzie, acest miraj al lumii aparent reale din jurul nostru, este numită „Maya” de către hinduși. Din

această analogie progresul sau evoluția capătă un alt sens, mult mai rezonabil. Nu există nimic de anunțat, dar multe de respins. De la adevărații yoghini indieni până la sfinții occidentali, ei fac toți lucrurile. Ei resping vălurile mayavice, permițând astfel luminii primordiale interioare să strălucească.

Când ajungeți la acest punct al studiului dvs., atunci veți ști experimental unde se află Adevărul. Cu cât devii mai înțelept și mai bun, cu atât mai puține atracții, necesități și limitări rămân. „Și veți cunoaște Adevărul, iar Adevărul vă va face liberi”, a spus un mare profesor în Evanghelia Sa Atașamentul față de lucrurile vizibile, oricât de copilărești și ilogice ni s-ar părea acum, sunt cele mai groase și mai ușoare. văluri devoratoare care vă învăluie Atman-Eul. Un om care are multe atașamente are, în proporție, multe necazuri. Dacă are o singură mașină, grijile lui sunt legate doar de o singură mașină și de motorul ei, roțile, etc. Dar dacă are mai mult decât unul, atașamentul lui și, în consecință, sclavia lui față de lucrurile moarte, crește în funcție de numărul lor.Și asta se aplică tuturor în viață.

Vechiul taie despre singurul om cu adevărat fericit fiind unul care, în ciuda fericirii sale, fără cămașă, are propriul său sens. Desigur, nu faptul posesiunii în sine este greșit și supărător, ci atitudinea noastră față de lucruri.

Sankaracharya spune simplu: „Atașamentul față de corp și

co toate celelalte obiecte leagă individul, așa cum un animal este legat de un rope” (Viveka-Chudamani sau The Crest Jewel of Wis-dom).

Învierea în noua conștiință înseamnă în primul rând eliberarea de atașamente, ceea ce este imposibil pentru un om care nu a avut nicio pregustare a beatitudinii și libertății superioare. În acest curs ați atins starea în care ați putut să vă abandonați temporar toate sentimentele și gândurile, dizolvându-le în exercițiile nr. 8 și 8A și proiectându-vă activ în Infinitul din nr. 9 și 9A. Deci știi deja ceva despre ceea ce se află dincolo de lumea ta de zi cu zi.

Și știți că, inevitabil, această lume de zi cu zi se va dizolva și ea. Este posibil ca în acest fel să-ți fi găsit adevărata patrie, caz în care nu mi-a mai rămas puțin să-ți spun.

Cunoașterea intuitivă atinsă de dominația omologilor inferiori ai omului (adică tripla personalitate a ego-ului) este foarte asemănătoare cu renașterea sau cu o trezire dintr-un somn asemănător morții. Cu această cunoaștere este, de asemenea, strâns legată experiența refectării unora dintre văluri, care, deși exterioare în natură sunt legături foarte puternice și neplăcute. Așa cum într-o zi fierbinte se aruncă hainele grele inutile în favoarea unui costum de soare lejer, la fel și înțeleptul care a realizat Adevărul existenței respinge lumea exterioară ca ireală. Adevărata meditație rămâne întotdeauna ca mijloc pentru cele de mai sus. În ea părăsești lumea inferioară pentru a trăi

într-una superioară și reală, în care nu există decât existență — sau viață. Viața în această concepție este conștiință pură, afirmația fermă fără cuvinte, „Eu sunt”. Numai aceasta are existență eternă dincolo de orice timp și spațiu.

Întrebări referitoare la astfel de lucruri trebuie să ți se fi apărut cu siguranță înainte de a citi acest capitol. Acum puteți vedea totul într-o lumină adevărată. Desigur, nu am nicio ambiție să încerc să pun pe hârtie ceva care este dincolo de orice gândire și

percepția simțului. Deci, dacă spun, în eternul, neîntrerupt „Z Am” se află întregul adevăr, nu poate fi înțeles literal. Cu siguranta nu! Aceasta este calea spre înviere.

Dar procesul interior, atunci când te îmbini cu ideea, exprimat atât de stângaci prin cele două cuvinte mici „Eu sunt”, duce la experiența individuală a Adevărului. Este greu să spunem mai multe despre asta, deoarece detaliile pot fi ușor înțelese greșit și, prin urmare, pot induce în eroare.

Noua conștiință duce la topirea ideilor de „aici și acolo” și „trecut și viitor”. Toate aceste lucruri au existat înainte ca tu să fii capabil să „vezi”, timp de zece minute neîntrerupte, absența fostei tale boli albe învârtindu-se pe fundalul său negru. Când culorile au scăpat în timpul acelui exercițiu și te uitai în neant cu toate simțurile aparent neobstrucționate, atunci nu mai erai „aici sau acolo”.

Deci este posibil să facem astfel de lucruri, altfel cum am putea ști despre metode și toate detaliile necesare?

Problema valorilor reale și relative se pune acum. După ceea ce s-a spus despre Sinele Atman, atașamente și noua conștiință, nu mai sunt multe de spus, cu excepția afirmației concludente că relativitatea este tot ceea ce determină condițiile și varietatea formelor exterioare de existență.

Numai Realul nu este legat de ele, pentru că nu poate fi separat de el însuși sau împărțit în părți. O convingere adânc înrădăcinată despre relativ și real, temporal și etern, se va naște în noi împreună cu supraconștiința sau Samadhi. Dacă un om a fost scriitor, om de afaceri, inginer etc., înainte de a ajunge în noul stat, el nu va fi în niciun caz schimbat în mod extrem după aceea, neglijându-și îndatoririle sau comitând inconsecvențe. Dacă se întâmplă astfel de lucruri, atunci este ceva în neregulă cu „realizarea” lui. Dacă un bărbat vorbește prea mult despre „noua sa stare”, este posibil să fie doar o simplă obsesie mentală sau imaginație. O extindere considerabilă a capacității mentale, în

inteligența și ceea ce numim „bunătatea” la un om este întotdeauna legată de iluminarea interioară. Dar nu și dorința de a discuta despre propriile calități ale ego-ului. Niciodată nu poate fi altfel, căci o asemenea dorință indică falsitatea presupusei realizări. În mod similar, cei care se proclamă acum „maeștri” în Occident și „profeți și regi ai yoghinilor” în Orient nu sunt nici măcar demni de menționare. Simplul fapt de a avea „discipoli” nu înseamnă nimic, pentru că chiar și un prost obișnuit este capabil să găsească unul mai mare decât el însuși.

Vechea propoziție romană este întotdeauna valabilă: „Mundus vuit decipi”. („Lumea vrea să fie înșelată”).

Faptul de atingere a statutului spiritual prin experiența supraconștiinței în Samadhi și următorul pas, adesea numit „conștiință cosmică” (vezi exercițiile 9 și 9A), nu ucid omul fizic care le-a atins. Maestrul Maharshi ne spune, vorbind despre această chestiune, că auto-realizarea, deși nu ucide de fapt omul, anihilează tot ce este legat de el.

Marele învăţător Hristos a spus acelaşi lucru cu alte cuvinte: „Fiţi în lume, dar nu din ea”.

Acestea sunt condițiile pentru cei care ajung la sfârșitul lungii rătăciri umane în căutarea conștiinței vieții eterne sau a învierii spirituale.

Cu cât meditația adevărată pătrunde mai mult în viața ta, cu atât devine mai armonioasă. Pacea interioară și stabilitatea se deplasează treptat spre exterior. „Omul este așa cum crede” este o veche zicală. Dar există încă un alt sens, foarte important. Conținutul lumii noastre interioare sau – așa cum le place ocultiștilor să-și exprime conceptele – vibrațiile conștiinței noastre au o influență puternică asupra mediului înconjurător, proporțional cu forța acestor radiații spirituale. Dar dacă sunt doar emisiile inferioare de origine astro-mentală, atunci pot fi și morbide dacă persoana este impură.

Știm, chiar și fără nicio referire la ocultism, că

simpla prezență a unor persoane poate crea o impresie foarte neplăcută asupra noastră, în timp ce, pe de altă parte, apropierea unor alte persoane poate fi o binecuvântare pentru noi. După cum a spus Hristos: „Un om bun dintr-o comoară bună scoate lucruri bune, iar un om rău dintr-un rău! comoara aduce lucruri rele.”

Prin urmare, în măsura în care pacea și beatitudinea vă pătrund în viața voastră, astfel deveniți un centru de radiații pașnice și fericite pentru mediul înconjurător. Nimeni nu poate ști vreodată despre asta, de multe ori nici măcar omul însuși care produce de fapt bine din propria sa aură radiantă.

Indiferent de! Faptul în sine este lucrul care contează. Influența spirituală a unui maestru, adică a unui om perfect, este fără nicio comparație și dincolo de orice admirație.

Scriitorul a experimentat asta pentru el însuși, deși l-a contactat mai întâi pe maestrul său cu o atitudine oarecum sceptică din cauza anumitor descrieri pe care le întâlnise cu mult timp în urmă în cărți, precum și din anumite relatări personale.

Realitatea le-a făcut pe toate de prisos. Și acum știu de ce! Adevărul spiritual nu poate fi prezentat în mod adecvat în cuvinte. Prezența unei mari ființe stabilește imediat atmosfera subtilă a tăcerii, care a căutat cu atâta nerăbdare și uneori cu disperare liniștea liniștii interioare depline și perene.

În razele unui soare spiritual, care își au sursa într-un adevărat maestru, toate semințele bune dintr-un om încep să germineze și să crească rapid în plante mature.

Timp de mulți ani, scriitorul a lucrat la studiul practic al concentrării și meditației, așa cum este prezentat în acest volum. Exercițiile au fost executate cu strictețe și repetate după caz. Momentele de deplină pace au venit la timp. Pașii următori erau destul de clari; dar efortul, ca întotdeauna în astfel de cazuri, era încă necesar pentru perfecţionarea celor mai avansate exerciţii. Așa că în cele din urmă scriitorul a venit la stăpânul său, recunoscând

că fără stăpân nu poate exista nicio Cale Directă către scopul final.

Prima zi la picioarele guru-ului a fost ultima pentru toate exercițiile; dar nu pentru că erau sau deveniseră inutile. Cred că a fost exact invers. Abilitatea de a restrânge mintea în prezența guruului poate fi unul dintre factorii decisivi pentru a primi de la maestru inițierea în tăcere, care este cea mai înaltă.

Studiul de acest fel nu va fi niciodată frustrat, ci va fi doar un ajutor binevenit în toate oportunitățile de progres interior. Este bine-cunoscut faptul că oamenii nedezvoltați nici măcar nu pot recunoaște prezența unui adevărat maestru, ci rămân orbi la frumusețea lui spirituală sau sunt chiar ostili (cum este martor povestea lui Hristos).

Maestrul poate influența atât de puternic abilitățile latente ale adevăraților săi devoți, încât ceea ce înainte părea a fi foarte greu devine o joacă de copii.

Deci putem vedea poziția Adevărului. Dar să întâlnești un adevărat maestru spiritual în viața sa pământească este o șansă, vorbind practic, pe care nicio persoană rezonabilă nu poate conta vreodată. Pur și simplu pentru că marii înțelepți vin pe pământ atât de rar și apoi numai după perioade lungi de timp. Dar moștenirea spirituală a fiecărui învățător adevărat nu se pierde niciodată și nici măcar trecerea a mii de ani nu poate diminua puterea și frumusețea Adevărului, așa cum este predat de Hristos și Buddha. Here din nou, cu cât suntem mai bine

pregătiți, cu atât mai mult profit și realizare putem lua din învățăturile maeștrilor. Prin urmare, din nou pregătirea este de cea mai mare importanță. De aceea a fost scrisă această carte. Căci, „când ucenicul este copt, apare maestrul”, deși nu întotdeauna în forni fizice.

Pe lângă studiile tehnice, latura morală (inima) nu poate fi subestimată. Nu putem spera să obținem niciun profit din toate aceste exerciții dacă suntem în continuare sfâșiați de invidie, furie, lăcomie, gelozie, dorința de plăceri inferioare, mândrie etc. De ce?

Există multe motive bune pentru o astfel de afirmație, dar le vom menționa doar pe cele mai importante.

În primul rând: dacă avem intenții și dorințe rele, suntem pur și simplu slabi din punct de vedere spiritual. Atunci vom pierde forța interioară care împinge un om prin cele mai dificile exerciții și studii. În consecință, cum vă puteți aștepta ca o persoană slabă – care, pentru că nu-și poate domina pasiunile cele mai primitive, „este un sclav emoțional al simțurilor fizice și astrale – să reziste pe tot parcursul acestui curs?

În al doilea rând, există forțe care rezistă eforturilor umane de a deveni mai puternice și, prin urmare, devin conducătorii anumitor entități de tip inferior, nu neapărat vizibile pentru ochiul fizic uman normal. Dacă nu există suficientă forță morală, finnă într-un om, aceste forțe îi vor bara drumul, trimițându-i o ispită după alta, amânând astfel exercițiile și reducând timpul petrecut cu ele. Rezultatele vor fi zero. (Citiți celebrul Thaïs de Anatole France.)

În al treilea rând, Toți cei care încep un astfel de efort interior nu pot face nimic fără ajutor atât din interior, cât și din exterior. Nu pot intra în mai multe detalii, pentru că ar fi inutil și prematur pentru studenții nereușiți și de prisos pentru cei care sunt suficient de copți pentru a obține acel ajutor și cu el să încheie cu bucurie întreaga sarcină a învierii. Acest ajutor nu este acordat celor care par să posede puține sau deloc garanții privind scopurile pure și utilizarea corectă a puterii atunci când este obținută.

Unii ar putea spune: „Ei bine, dar așa-numita magie neagră? și, adică, oamenii care folosesc anumite puteri oculte pentru scopurile lor egoiste (care înseamnă rău), trebuie să posede o capacitate considerabilă de concentrare.” Da! Dar și ei au fost ajutați, deși nu de puterile luminii. Fiecare imagine este compusă din culori deschise și închise, așa cum sa menționat deja în capitolul IX. Wc nu poate picta o imagine cu o singură culoare. Aceasta înseamnă că există forțe care se opun progresului uman, conducând oamenii pe căi laterale largi. Noi îi calim rău. Răul nu este real, așa cum

nu este permanentă, fiind doar negația, absența, a binelui, a Adevărului. Dar priviți cu atenție lumea prezentă și puteți vedea singur dacă trăiește sau nu strict în conformitate cu un motiv întemeiat. (Sau poate că există ceva diferit?) Iluzia poate fi confundată cu realitatea. Prin urmare, răul există și acționează. Este de datoria noastră să decidem de ce parte suntem și vrem să fim. Lumină sau umbră!

Un lucru este cert: există speranța progresului, spiritualizării și atingerii păcii și fericirii finale; dar numai pe dreapta si île a lucrurilor. Nici măcar nu vreau să ghicesc ce fel de speranță și „recompensă" ar putea exista în partea stângă sau neagră.

Însuși procesul de înviere spirituală a omului este la fel de real ca orice altul care se întâmplă în lumea exterioară înconjurătoare, ceea ce nu l-ar contesta niciun om obișnuit. De fapt, pentru persoana afectată, acel proces este mult mai real decât orice altceva, pentru că el și efectele sale sunt cu adevărat permanente, și nu relative și temporare, așa cum este restul lumii din jurul nostru.

Adesea, spiritualizarea omului este numită „proces misterios". Nimic mai departe de adevăr. Observate de un neprofesionist – ceea ce se întâmplă foarte rar – manifestările exterioare ale acestor schimbări pot părea într-adevăr unui observator atât de nepăsător ca ceva inexplicabil și neobișnuit și chiar „misterios". Dar, în adevăr, și pentru persoana vizată, nu există nimic misterios sau inexplicabil. Pentru el, dimpotrivă, există o claritate a conștiinței imens intensificată, bazată pe libertatea sa interioară deplină, câștigată prin dominarea proceselor minții.

Voi face o altă încercare de a transmite în cuvinte ceea ce eludează atât de ușor toate astfel de încercări.

Cu ce poate fi asemănată spiritualizarea? Se pare că dacă acceptăm așa-numita conștiință „normală" a omului obișnuit ca bază, procesul de înviere interioară în spiritualitate ar putea fi asemănat cu cel de distilare, prin care conștientizarea

Învierea într-o nouă conștiință 195 devine din ce în ce mai eteric și din ce în ce mai puțin atașat de fostele vasane grosolane.

Interesul pentru aceste vasane, dorințe, plăceri materiale și alte calități egoiste ale omului dispare treptat. Acest punct este cel mai important, deoarece nu depășește înțelegerea mentală, care este singurul instrument de cunoaștere pentru mulți dintre noi. Ar putea fi interesant să menționăm principalul obstacol interior care, de obicei, împiedică drumul către cele mai înalte vârfuri din noi. Este acea frică strânsă de „manifestarea insuficientă a vieții", care se presupune că însoțește procesul de „distilare". Omul se teme atunci pur și simplu că s-ar putea „pierde" în atmosfera rarefiată a spiritului și că nu va mai rămâne nimic sau nimic din el din conștientizarea și autoafirmarea lui.

Acest obstacol a blocat și chiar a închis calea multor aspiranți, altfel capabili, care nu au fost suficient de nenorociți să obțină sfaturi autoritare la momentul potrivit, pentru a arăta că aceste temeri sunt zadarnice, ireale și neîntemeiate. Este similară cu

situația unui scafandru cu experiență, care simte instinctiv o teamă de a-și zdrobi corpul de impactul apei după un salt de la o trambulină înaltă. Dar după câteva scufundări, frica dispare.

Și asta trebuie să știe bine scafandru-studentul nostru dacă dorește să facă vreun progres real, acum că a fost sfătuit despre dificultățile interioare și despre metodele de depășire a acestora. Se recomandă să citească din nou unele dintre capitolele părților II și III ale acestei lucrări.

Procesul de „înviere" la viața nouă, adică realizarea sau spiritualizarea omului, nu aduce niciun pericol vieții sale pământești, așa cum se poate întâmpla cu ușurință din practicile oculte nerezonabile și inutile bazate pe viciile umane ale curiozității, setei de putere. peste alții, mândrie, lăcomie și alte dorințe inferioare.

Este ca și cum, după ce ai sărit în aer de la nivelul solului cât de sus ai putut, ai ateriza mereu drept pe picioare, fără să vă rănească.

196 Concentrarea

Când utilizați echipamente de gimnastică, cum ar fi stâlpi de săritură, bare paralele, scări înalte, greutăți grele, trambulie etc., nu aveți niciodată nicio garanție că un salt sau ridicarea de greutăți nu va rupe rezistența naturală a organelor, mușchilor sau oaselor dumneavoastră. Dar nimeni nu s-a rănit vreodată în timp ce efectuează exerciții de concentrare simple și sigure, dar dătătoare de putere și rezonabile.

Pe de altă parte, mulți au pierit, mai întâi moral și mental, și mai târziu fizic, sau și-au făcut un rău ireparabil prin anumite metode artificiale de respirație, posturi greoaie și nenaturale și încercări inutile de a interfera cu centrii nervoși spinali și anumite glande. și organele din corpurile lor.

Fie ca elevul să fie întotdeauna pe deplin conștient de tot ceea ce tocmai a fost spus.

Există o altă posibilitate pentru bărbații care se străduiesc sus. Studentul poate vedea că acest curs are caracteristicile gradației logice în expunere și realizare. Din cele mai ușoare și elementare eforturi un bărbat este condus la exerciții din ce în ce mai dificile. În consecință, puterile lui pot crește, iar la sfârșitul studiului său, el va fi probabil mult mai puternic și mai înțelept decât era înainte.

Unii se vor întreba: „Este singura cale?" Răspunsul sincer va fi: „Nu, nu singurul". Ce atunci? Aș dori să menționez aici doar două dintre căile principale, deoarece sunt de mare importanță și utilitate. Toate celelalte au o semnificație minoră sau sunt folosite rar; dar la sfârșitul lor, toți trebuie să ajungă, deși, desigur, mult mai târziu, la același punct final – Înțelepciunea.

Prima este calea adevăratei devotații religioase. Pe ea omul își folosește și puterile de concentrare. Căci fără ele, nicio cale nu poate fi urmată. În acest caz, concentrarea este mai degrabă

unilaterală, deoarece funcționează doar într-o singură direcție, aceea a dezbaterii religioase.

nominalizări. Am vorbit despre asta în capitolul IX. Scopul unui astfel de aspirant este Dumnezeu Însuși, indiferent care este conceptul său despre Ființa Supremă. Această cale a fost clar indicată de marele Rishi Ramana ca fiind potrivită pentru cei care nu pot urma Calea Directă.

„Ei îi dedică lui Dumnezeu fiecare sentiment, gând și faptă, iar la final se unesc cu obiectul adorației lor. Predându-I totul, ei primesc totul de la El."

Această cale are multe subdiviziuni, iar unele Yoga indiene îi aparțin, cum ar fi Bhakti Yoga (devotament), Mantra Yoga (repetiție a numelor lui Dumnezeu) și, parțial, Laya Yoga (ritual). Progresul depinde de gradul de predare a omului și de puritatea intențiilor sale.

A doua, vorbind propriu-zis, nu este deloc o Yoga, dar uneori este numită Maha Yoga sau Mare Yoga. Începutul său are multe în comun cu Inani Yoga (cel al Înțelepciunii), care de aceea este adesea confundat cu adevăratul Maha Yoga. Dar prima este doar o parte din cea din urmă.

Această Cale Directă are un singur scop – cunoașterea de sine, sau ca maestru al ei contemporan – Maharshi – obișnuia să spună: realizarea sinelui în om. Aceasta înseamnă înțelepciunea experiențială a propriei ființe și sens, nu orice expunere sau credință teoretică.

De fapt, nicio realizare adevărată nu este posibilă fără această condiție, adică autorealizarea. În acest curs de concentrare am văzut că la final apare aceeași întrebare eternă și trebuie rezolvată cu noile puteri dobândite prin studiul și cucerirea eului în om. Aceasta înseamnă o șansă mult mai mare de succes.

Calea Directă nu folosește nimic mai mult decât interogarea personală de bază sau „Vichara" („Cine sunt eu?"). Nu sunt indicate respirații, posturi sau exerciții mentale speciale, deși ancheta în sine necesită puteri mari de concentrare. Char-

actul Vicharei privează Calea Directă de orice aspecte yoghine. Here nu există pași graduali înainte cu metode și mijloace diferite pentru fiecare grad sau serie de exerciții.

Un lucru este valabil de la început până la sfârșit: auto-investigația maturizează conștiința omului, o curăță de păcat, o ridică și – în stadiul final – se contopește în oceanul Sinelui unic, mare, pe care oamenii îl califică în mod diferit Dumnezeu, Nirvana. , Raiul, Mântuirea, Paradisul și așa mai departe.

Cunoașterea cea mai utilă pentru o ființă umană este, așa cum spunea celebrul și înțelept ascet Thomas à Kempis, cunoașterea de sine și suprimarea eului inferior al eului în om, care este acum frecvent numită „personalitatea” a „ individualitate."

Un om poate fi virtuos – ceea ce nu este atât de neobișnuit – dar dacă nu își cunoaște propria origine, natura și scopul existenței, sunt atunci vituțile sale atât de fin și durabile? Se recunoaște că oamenii își caută instinctiv binele suprem, pe care uneori îl percep. La om, cel mai înalt bine este acela care este cel mai durabil și reprezintă adevărata lui natură și nu doar învelișurile exterioare care pot fi deteriorate.

Acesta poate fi – și este – doar „eu” lui adevărat, nu o combinație de omologi fizici, astrali și mentale, de nume, națiune și rasă, ci ceva care supraviețuiește tuturor acestora.

Pentru început, dacă pronunți, cu ochii închiși, „Eu”, „Eu sunt”, fără să te gândești, ci mai degrabă uitând forma ta exterioară, sexul, poziția și așa mai departe, atunci s-ar putea să-ți faci o idee despre ceea ce se caută în auto- Anchetă. Această perspectivă profundă este imposibilă fără anumite puteri de concentrare și curățarea minții de toate activitățile sale „obligatorii”. Deci, încă o dată, ajungem la inevitabila artă a concentrării. Pur și simplu nu se poate face nimic fără el!

Comparativ puțini bărbați urmează această cale, atât de dificilă în ciuda simplității sale. Îi lipsesc toate accesoriile legate de gradele inferioare de atingere, ca în Yoga și în sfințitul obișnuit.

Învierea într-o navă a Noii Conștiințe 199. Efortul AU este redus drept înainte și deasupra; ca urmare, toate mijloacele intermediare, neglijate la început, devin ușoare și pot fi cucerite fără nicio luptă.

Diferența este că pe toate celelalte poteci încerci să ajungi la țintă de jos, fiind nevoit să urci pe toate treptele până la vârf. Pe Calea Directă, te apropii de sus, dintr-un zbor spiritual înalt, iar ceea ce se află sub țintă prezintă foarte puțin interes pentru tine. Aceasta este doar o încercare de a prezenta invizibilul și intangibilul sub formă de grafie, la care nu ne putem aștepta să fie exact, deoarece încercăm să descriem indescriptibilul.

Într-adevăr, când are loc meditația profundă pe tema Vichara, respirația unui om se oprește pentru perioada de cea mai profundă scufundare în Spiritul de Sine. Acest lucru se întâmplă numai în măsura în care aceste experiențe sunt spontane și rare, în loc de controlabile și permanente. În ultimul caz, aceste simptome dispar, iar omul se poate bucura de conștiința spirituală deplină sau de forma înaltă de Samadhi, fără modificări vizibile în procesele sale corporale. Acesta este un fapt foarte important. După cum puteți vedea, practicile yoghine sunt inversate aici. Nu cred prea mult în fachirii și yoghinii hinduși care pretinde să-și oprească respirația în mod deliberat pentru a intra în Samadhi, deși am cunoștințe practice despre metodele de control al impulsului pentru a o opri, încetini sau accelera. Potrivit științei medicale, respirația este considerată a fi atât de strâns legată de viața corpului, încât cele două sunt inseparabile.

Dar experiența se dovedește diferit. Prin „scufundarea profundă” în meditație, starea interioară pare să debordeze totul și să aibă grijă de noua stare de existență a corpului, și nicio mișcare nu poate tulbura acea pace a tăcerii. Este din nou înviere!

Auto-investigația nu găsește răspuns în niciun fel de discurs sau gând. Prin urmare, în timp ce el se confruntă, nimeni nu poate răspunde și explica exact cine este, deși după experiența sa cu

supraconștiința, care este realizarea de sine, un astfel de om știe cu adevărat.

Singurul răspuns care poate fi obținut este că este o stare de libertate spirituală față de toate limitările personalității ego-ului, adică așa-numita „stare fără ego”. Puteți compara acest lucru cu exercițiul nr. 9A din capitolul XX, „expansiunea” conștiinței minții într-o experiență supramentală.

Dacă fiecare cale spirituală are nevoie de un maestru sau de un ideal care să-l conducă pe aspirant prin întunericul și incertitudinea primilor pași, atunci pentru Calea Directă această necesitate pentru un maestru este o condiție absolută. În prezent, de la dispariția adevăratului maestru al Căii Directe – Sri Maharsh’ – orice întâlnire fizică este desigur exclusă. Nu contează, căci cel spiritual rămâne la fel de intact ca înainte.

Întrucât întreaga căutare pe această cale aparține lumii interioare, spirituale (dar nu astro-mentale), astfel întâlnirea maestrului în acest fel este o realitate și o certitudine, cu condiția că căutarea este una autentică. Conform cuvintelor lui Maharshi, obstacolul principal este „mintea ta rătăcitoare și căile pervertite ale jocului”, ceea ce înseamnă doar lipsa de concentrare în sensul mai larg al cuvântului.

Multe mii de oameni au petrecut ceva timp în prezența stăpânului Căii Directe; dar câți dintre ei au beneficiat efectiv de pe urma contactului? Câți au devenit „acea sământă căzută pe pământul bun”?

Majoritatea au uitat curând beatitudinea și fericirea pe care le-au experimentat spontan când l-au văzut pe maestru. Apoi, mai târziu și-au continuat vechile moduri materialiste și egoiste de o viață plină de atașamente. Sământa căzuse pe pământ pietros!

Există o altă utilizare a puterii de concentrare. Este foarte posibil ca, dacă urmați exercițiile din partea IП până la sfârșit și dacă învățați secretul practic al excluderii.

Învierea într-o nouă conștiință 201 simțurile din conștiința ta (nu pot vorbi mai multe despre detalii, care ar trebui descoperite pentru tine), atunci s-ar putea să poți auzi și să vezi lucruri de obicei închise pentru omul obișnuit.

Când atenția cuiva este închisă asupra lumii exterioare, în interior apare un fel de tăcere subtilă. Se poate întâmpla atunci ca influența din planurile învecinate cu fizicul, adică cele ale lumilor astro-mentale, să poată contacta simțurile subtile și de obicei latente ale omului.

Într-un astfel de caz, cineva poate deveni conștient de anumite tipuri de viziuni, sunete și mirosuri nepământene, etc. În studiul nostru, aceste fenomene ar trebui evitate la fel de atent precum au fost toți ceilalți intruși cu care elevul a luptat în prima serie de exerciții (Capitolele XV-XXI). Acestea sunt lucrurile care sunt căutate cu atâta ardoare de mulți ocultiști de natură inferioară, care sunt devorați de viciul periculos al curiozității, precum și de lipsa oricărei forțe interioare ferme de caracter.

Uneori, acești oameni încearcă să găsească o justificare pentru abilitățile lor susținând că căutarea lor pentru puteri necunoscute se bazează pe dorința nobilă „de a ajuta umanitatea suferindă”. Presupun că majoritatea cititorilor mei vor fi suficient de pricepuți pentru a detecta vechiul păcat al ipocriziei într-o astfel de afirmație.

Lucrul căutat de acești potențiali binefăcători ai umanității este, în primul rând, satisfacerea propriei curiozități și oportunitatea de a folosi noile „cunoștințe” pentru propriile lor scopuri private. Oricine nu poate să-și ajute împrejurimile în limitele mijloacelor și abilităților sale actuale va fi încă mai puțin probabil să obțină ceva dacă dobândește vreodată niște puteri psihice și aparent dobândește controlul asupra unor monștri astrali. Acesta este adevărul simplu.

Există organizații ai căror membri își petrec serile libere pe „meditătii” pentru a vindeca sau ajuta alți oameni. Nu îi costă nimic și le place să fie lăudați pentru ei

activități minunate (deși imaginare) în favoarea bunăstării umane.

Până acum trebuie să aveți cu siguranță o idee clară ce este meditația și de către cine și cu ce preț poate fi făcută. Știți de cât efort este nevoie chiar și pentru a ne apropia de tărâmul spiritual, după respingerea lanțurilor astro-mentale. Și cu siguranță știi cine are dreptul să vorbească despre spiritualitate. Cu siguranță nu cei care dorm sau tricotează la întâlniri „spirituale” de orice fel pentru că au prea mult timp liber pe mână.

Dacă un discipol serios al Căii Directe i se întâlnesc unele tipuri de clarviziune sau claraudiență, el va trece peste ele așa cum a trecut de neplăcerile lumii exterioare, care încearcă să-l împiedice să se contopească în Realul în sine și astfel devin conștienți de întreaga Realitate – Sinele Unic.

Pentru că tot ceea ce îi distrage atenția pe cale este inamicul său. Iar pentru un student avansat, cea mai bună armă împotriva obstacolelor inamicului este să uite totul despre ele și să nu-i hrănească cu propria sa energie, care în acest caz ia forma atenției.

Pentru a putea face acest lucru, chiar interesul pentru lucrurile exterioare trebuie să dispară. Atunci vei fi mereu în tabăra învingătorilor.

Calea Directă are cea mai mare nevoie de maestru, al cărui exemplu și grație singure ne pot ajuta să depășim dificultățile căii sale unice. Maestrul nu are nevoie să i se arate discipolului său în formă fizică. Cuvintele lui și descrierile celor care au cunoscut un astfel de guru, și poate chiar pozele lui, servesc la fel de bine pentru un suflet copt gata să accepte toinul și străinătatea din față.

De obicei, procesul are loc diferit. Adesea un om nu știe prea multe despre doctrină, când ceva în interiorul său exercită o atracție irezistibilă. Acest ceva este dincolo de toate afinitățile mentale și expunerea lină. Se știe pur și simplu, și asta este tot. „Și vei cunoaște Adevărul și Adevărul

te va face liber.” Sub învățământul unui maestru autentic, toate pericolele acestei căi obositoare sunt înlăturate. Primul dar de grație al Maestrului Maharshi, de exemplu, este lărgirea (adică, extinderea) intuiției devotului său. Vorbind practic, ce este acea intuiție?

Este cunoaștere fără gândire și acțiune fără gândire dinainte, toate cu cele mai bune rezultate posibile. Intuiția poate fi, de asemenea, o recompensă pentru practica bine efectuată în studiul punctului unic al minții și va fi sub forma unei meditații autentice, care va duce la extazul spiritual al Samadhi.

Dacă ajungeți la nivelul înțelepciunii intuiționale, atunci veți ști că aceasta provine, la fel ca orice binecuvântare spirituală, din abilitatea de a stabili în interiorul vostru o liniște naturală, liniștită. Pur și simplu vă veți opri gândirea atunci când aveți nevoie de o liniște. mai ales mportani decizie sau actiune. Puțini ar recunoaște acest fapt neplăcut, în afară de cei care știu despre el dincolo de orice îndoială din propria experiență.

Și din nou sunt obligat să subliniez greutatea și necesitatea unei performanțe stricte a conținutului părții Ш. Căci fără ea, cum poți menține zece minute de libertate absolută față de toți intrușii din conștiința ta?

Poate că unii cititori ar dori să folosească ceea ce tocmai s-a spus despre puterile intuiției, fără a trece prin antrenamentul inevitabil. Dar într-un astfel de caz, doar dezapotarea va fi în magazin. Cunosc cazuri în care oamenii, după ce au ascultat ceea ce tocmai ai citit, au încercat să scoată toate gândurile atunci când au avut nevoie să ia o decizie sau un pas important. Rezultatul a fost de obicei mai rău decât s-ar fi obținut printr-o gândire simplă și sinceră la întreaga problemă. Doar golul a fost răspunsul, plus timpul pierdut și speranța distrusă. Este întotdeauna nevoie de grijă și nu de vreo așteptare de a obține „ceva pentru nimic”.

Unul dintre semnele de avans de-a lungul căii este dispariția-

ance a „Eului” nostru de ieri, atunci când este observat din punctul de vedere de azi. Este cea mai bună dovadă a schimbărilor profunde la un bărbat. Și avem nevoie de multă schimbare înainte de a ajunge la Realitatea neschimbată din noi.

Dar nu ar trebui să permitem niciun gând referitor la trecut să pătrundă în conștiința noastră, pentru că ne va distruge inevitabil concentrarea, care este disipată de retrospecția pasională. Mai târziu, după ce exercițiile avansate au fost efectuate în mod corespunzător și vor deveni însoțitorii voștri constanti, va apărea în voi o tendință naturală, minunată. Adică „să fii fără gânduri”, să fii în tăcere, în fiecare moment, cerințele lumii nu mai necesită tribut din partea ta. În prezența maestrului, această facultate și multe altele apar ca automat, iar roadele concentrării pot fi culese mult mai devreme decât altfel.

Alegerea materialului pentru meditație – în măsura în care nu am ajuns încă la forni muti ai acestei înțelepciuni – este foarte importantă. Trebuie să ne ofere un serviciu considerabil, deși prezentat într-o formă oricât de scurtă. În acest scop, în cea de-a doua ediție în limba engleză și în toate traducerile din În zilele marii păcii, a fost adăugat un apendice special la sfârșitul cărții. După cum sa spus anterior, un număr mare de versete special selectate din Viveka-Chudamani de Sankaracharya au fost oferite cititorului și studentului într-o secvență adecvată. Din aceste cuvinte inspirate, el poate alege pentru el însuși versurile care evocă un răspuns anume în el. El le poate folosi pentru a-și magnetiza mintea și pentru a-și stimula intuiția, în pregătirea pentru cea mai înaltă formă, care să conducă la Samadhi. Acest lucru își găsește sprijinul în următoarele cuvinte ale lui Sri Maharshi, care le-a vorbit devotaților săi: „A citi Ribhu-Gita este la fel de bun ca Samadhi”.

Mulți inchini apar atunci când oamenii aud despre starea de conștiință a viitorului - Samadhi. Când urcăm, un picior nu poate fi ridicat de la treapta inferioară până la

altul a găsit sprijin sigur pe treapta superioară. Nu putem rămâne susoend în spațiu. Deci, când transferăm conștiința în tărâmul superior, trebuie să găsim o bază definită în cel mai înalt înainte de a putea părăsi nivelul inferior. Acesta este răspunsul celor care întreabă: „Dacă există o altă lume mai reală, de ce nu o văd în aceasta? Dacă nu există moarte în acela, de ce trebuie să mor aici?”

Scopurile și eforturile unor astfel de oameni din această lume s-au concentrat exclusiv asupra vieții fizice. Câți încearcă cu același efort de concentrare să descopere Realul, scopul Căii Directe?

Dacă dorim să obținem ceva, mai întâi trebuie să facem efortul. Prin urmare, cea mai mare dintre toate realizările posibile - învierea din

visul mortal al materiei - - să fie câștigată ieftin? Dar există întotdeauna o mică minoritate printre bărbați care sunt foarte diferiți de frații lor. Ei nu sunt prea preocupați de căile obișnuite ale vieții, având alte scopuri pe care să le urmărească.

Acești oameni caută un fel de fericire cu totul diferit de cel al omului obișnuit. Dacă aparțin unei religii occidentale, învățăturile lor exterioare îl au drept centru pe Dumnezeu, mai mult sau mai puțin în funcție de dogmele implicate.

Dacă sunt paști, revélațiile lor pot fi diferite, având adesea un caracter pur filozofic și abstract. Dar cu toți, fie că îi calim sfinți sau yoghini, se poate observa un lucru în comun. Ei trăiesc într-o altă lume, acești bărbați care găsesc adevăratul bus și adevăratul scop al existenței lor într-un tărâm invizibil și inexistent pentru noi.

Testul suprem pentru un om – moartea lui, sau mai degrabă, părăsirea formei sale fizice – nu are nicio teroare pentru acești oameni unici. Oamenii treziți spiritual nu consideră distrugerea fizică drept cel mai mare rău care se poate întâmpla asupra unei ființe umane. Mai degrabă, pentru ei este eliberare, o tranziție către viața mai înaltă și mai perfectă. Diferența cardinală dintre aceste resur-

barbatii recti si altii se afla in starea lor de constiinta.

Primii văd lucrurile într-o altă lumină, iar reacțiile lor sunt diferite de cele ale laicilor. Ceea ce îi face pe cei din urmă fericiți sau nefericiți are o influență mică sau deloc asupra lor. Unii dintre astfel de oameni ne-au transmis mesaje de autoritate absolută, care nu puteau veni decât dintr-o experiență certă în domeniul despre care vorbesc. Uneori, aceste revelații au fost de o asemenea putere încât mulți oameni deja indiferenți din interior față de lucrurile lumești s-au „convertit” și au urmat noua cale.

Dacă i-am putea întreba ce s-a întâmplat și de ce și-au schimbat atât de brusc ideile și eforturile în viață, răspunsul lor ar fi adesea: „Acum văd totul dintr-un alt punct de vedere. Ceea ce înainte era de o importanță covârșitoare pentru mine nu mai are niciun sens; căci văd oamenii și activitățile, calitățile, emoțiile, gândurile și destinele lor, ca dintr-o altă lume. Cauzele și efectele sunt acum mult mai clare pentru vederea mea interioară, iar disonanțele și temerile interioare au dispărut pentru totdeauna.”

Și încă o dată vedem că doar starea de conștiință s-a schimbat și nimic mai mult. Cu toate acestea, spunem că un astfel de om a devenit „cu totul altă persoană”.

Ce înseamnă că unii dintre frații noștri posedă o stare de conștiință atât de diferită și mult mai largă, pe care alții nici măcar nu pot ghici?

Cel mai simplu și poate cel mai potrivit răspuns este că, pentru majoritatea, timpul nu a sosit încă, pentru că maturitatea este un produs al timpului din viața ființei individuale, adică al celor care

încă poartă povara acelei forme cele mai primitive. a conștiinței de sine în om – egoul. Deși nu poate exista nicio îndoială că toți oamenii sunt frați, deoarece aparțin aceleiași forme de viață manifestată numită umanitate, egalitatea nu a existat și nu a existat niciodată între ei. Cu toate acestea, putem fi siguri că într-o epocă viitoare omenirea va ajunge

Învierea într-o nouă conștiință 207 un nivel superior de dezvoltare. Înaintașii, cei puțini care se apropie deja de obiectiv, sunt o garanție a acestui fapt.

Dar am spus că omul nu este altul decât conștiință. Prin urmare, nivelul sublim al acelei conștiințe, pe care îl admirăm atât de mult la câțiva oameni foarte dezvoltați, este, fără îndoială, moștenirea epocilor viitoare ale umanității.

Se vorbește adesea despre diferite „inițieri"; dar după ceea ce știm din capitolele următoare, putem concluziona că adevărata inițiere nu poate fi niciodată exprimată în cuvinte. Înseamnă pur și simplu transformarea omului, și nu anumite secrete șoptite la ureche sau scrise pe hârtie. Se poate face o analogie cu ideea de vaccinare. Prin urmare, nu pot exista inițieri false, ci doar absența celei adevărate.

Dar am putea fi încă nerăbdători să știm, în limbajul nostru stângaci al minții, ce este adevărata inițiere, sau cel puțin o idee aproximativă despre ea.

Cunoscând imposibilitatea de a atinge exactitatea în aceasta, se poate spune doar că numai adevărata inițiere dă cunoașterea propriei ființe și a relației sale cu Întregul. Această relație este în mod invariabil concepută ca unire cu Întregul.

Întrebarea arzătoare pentru cei mai mulți căutători de atingere spirituală este cum să intrați pe cale. Avem câteva revélații cu autoritate despre această chestiune de la un maestru contemporan. Mulți știu deja teoretic ce au de făcut; cărțile sacre ale multor religii vechi vorbesc despre calitățile necesare și nu există niciun mister despre ele.

Nu există spațiu aici pentru a enumera detaliile și astfel doar schița va fi reamintită. Este: omul trebuie să devină mai puțin dăunător tuturor și tuturor; el trebuie să fie bun în acțiunile sale; iar intenţiile (sau inima) lui ar trebui să devină curate.

Maharshi a adăugat: „Acum, acceptă în practică ceea ce accepți în teorie." Aceasta este cheia învierii voastre în noua conștiință.

208

Concentraţie

Am afirmat deja că cursul de concentrare ar trebui întotdeauna controlat odată ce a fost finalizat cu succes. Asta pentru că am început toată operațiunea de studiu practic cu mintea noastră încă imperfectă și necucerită. dar s-a încheiat cu eliminarea – sau aproape de eliminare – a acestuia ca factor obligatoriu în viața noastră

conștientă (vezi exercițiile 8, 8A, 9 și 9A). Mintea este ca un ocean, care nu rămâne niciodată într-o stare de liniște absolută. Singura modalitate de a deveni liber este să transcendeți acea minte.

Am învățat să impunem această liniște în mod artificial, din cauza separării noastre finale de aparatul gândirii.

Drept urmare, ni s-au deschis multe căi noi, datorită noilor noastre abilități. Concentrarea a fost doar primul pas real, deși foarte important. Este ceva de genul matricol, după care pregătirea universitară ne este deschisă.

Acum poți să te oprești la acest grad de realizare, săturat de rezultatele obținute, care te vor pune de multe ori cu mult înaintea celorlalți bărbați din propria clasă. Îți poți dezvolta abilitățile latente de a vedea lucruri pe care niciun ochi uman obișnuit nu le poate observa: adică gândurile și sentimentele altuia, concentrându-ți mai întâi atenția activă asupra persoanei în cauză pentru o perioadă foarte scurtă de timp, apoi intrând imediat în starea pasivă. a minții, pentru a primi primele impresii venite din mintea celeilalte persoane.

Poți, prin ascuțirea puterii de voință prin repetarea constantă a seriei avansate de exerciții (Capitolele XVПI-XX), nu numai în locuri izolate, ci în toate condițiile posibile, să direcționezi un singur gând ales în mintea pe care vrei să o influențezi sau să o testezi. Gândul va fi acceptat și, în cele din urmă, poți stăpâni acea minte, făcând-o ascultătoare față de tine.

Dacă folosești pranayama mai pe larg, prelungind tempo-ul respirației dincolo de cel normal, poți descoperi și alte posibilități de a dirija curenții pranici în funcție de voința ta. Mai întâi, bineînțeles, în corpul tău și apoi

Învierea într-o nouă conștiință 209 în cele ale altora. Fenomene precum mesmerismul pot fi produse și cure practicate dacă sunteți pregătit să întreprindeți studii suplimentare într-un curs de magnetism personal. Căci odată cu capacitatea de concentrare, domeniul tău de activitate poate deveni foarte larg. Dacă aveți un prieten care a efectuat cu succes acest curs, multe experiențe de telepatie, și acestea autentice, pot fi efectuate dacă sunteți pe rând emițător și receptor.

Dar dacă spiritul lui Sankaracharya, care există încă în tine după nr. 9 și 9A, te atrage, atunci lucrurile pot avea o implicație mult mai serioasă. Puteți căuta cheia fără rugină, care va distruge nevoia de mai multe exerciții și care vă va conduce dincolo de această lume ireală a schimbărilor și diferențelor.

Apoi, amintiți-vă din nou de marea anchetă — Vichara — și înlocuiți-o cu toate exercițiile, obținând astfel Înțelepciunea în loc de simpla cunoaștere. Nu există nimic mai înalt pe care profesorii spirituali le pot oferi discipolilor lor, cu condiția ca aceștia din urmă să fie capabili să o accepte.

Nicio recompensă vizibilă nu este lotul adeptului succesimi al realizării de sine. În aspectele sale exterioare, se pare că rămâne ceea ce a fost înainte, deoarece Calea Directă este una secretă.

Nu vei avea niciodată dreptul să spui lumii că ți-ai atins scopul. Pe scurt, nu va mai rămâne nimeni în tine care ar putea rosti așa ceva. Personalitatea ego-ului tău va fi murit cu mult timp în urmă, iar tu – Sinele, sileni, omniprezent, omniscient – nu poți vorbi despre astfel de lucruri umbrelor lumii viselor.

Cu mult înainte de iluminare, vei intra în comuniune constantă cu actualul maestru al acelei căi sublime. El vă va îndruma pașii și vă va supraveghea – din partea dvs. – creșterea dumneavoastră reală. Dacă vrei să anticipezi ce este o comuniune cu maestrul, pe care nu l-ai întâlnit niciodată în această viață fizică, atunci citește o altă carte, scrisă de un om care, după o viață

bogat în experiențe, speranțe, gafe, dar mereu plin de spiritul neînduplecat de căutare a Adevărului vieții, și-a găsit în sfârșit guru-ul, destinat lui de Providență.

Această carte se intitulează Inițieri de Paul Sedir din Paris. Din ea vei afla cum imposibilul devine posibil și cum se întâmplă lucruri care sunt adevărata cauză a istoriei omenirii, dar despre care oamenii știu atât de puțin.

Pe Calea Direct procesul de dobândire a virtuților este inversat. Nimeni nu le caută, căci ele vin de la sine după măsura înaintării tale pe calea spinoasă. A ne obliga să căutăm virtuți este practic la fel de inutil ca să fugi de ispite.

Știm cu toții că nicio victorie adevărată nu poate fi câștigată prin fuga, ci doar prin lupte viguroase și curajoase. Și trebuie să știm cu ce luptăm, altfel vom fi de partea învinsă. Doar Calea Directă este cea care ne spune, de la primul pas, încotro mergem și–de ce.

Renunțarea noastră la această lume ireală, deși de obicei nu este cunoscută sau perceptibilă de cei din jurul nostru, capătă un caracter natural și rezonabil, și nu cel al imaginației sau al viselor neclare. Apoi cunoaștem prin experiență adevărata valoare a lucrurilor aparținând lumii simțurilor, în mijlocul cărora încă trăim, în învelișul nostru fizic.

Îmi dau seama că mulți oameni trebuie, aparent, să urmeze în continuare căile îndoielnice, pentru că sunt incapabili să aprecieze singura cale, care duce la realizarea supremă. Și în acest sens putem accepta – într-o anumită măsură – că „toate căile duc la același scop”, pentru că „timpul însuși curge în eternitate”.

Calea Directă este de asemenea de acord cu testamentul spiritual al Domnului Buddha însuși: „Nu poți să-ți distrugi iluziile creând alte iluzii în locul lor”.

Nu ți-ai dat seama încă de starea minunată care formează titlul și subiectul acestui capitol final? Citind,

Învierea într-o nouă conștiință 211 scris, mers – n-ai avut niciodată momente în care ai fost separat de personalitatea ta, îmbinat în pacea netulburată, atotpătrunzătoare, în care nu există contradicții, dorințe, întrebări și alte atribute ale starea inferioară de conștiință, atât de comună tuturor semenilor noștri? Nu ți s-a întâmplat asta, după ce ai practicat de ceva vreme exercițiul nr. 9A, care a fost inspirat de spiritul Sankara? Dacă nu, atunci știți că este foarte posibil să scrieți, să vorbiți și să realizați multe alte activități lumești și, în același timp, să fiți „în afara acestei lumi”.

Condiția pentru aceasta este simplitatea naturală și lipsa tuturor gândurilor și eforturilor inutile, complicate și obligatorii din tine. Sper că până acum ați ghicit că aceasta este o consecință a controlului minții cuiva. Și, repet, că controlul nu este altceva decât capacitatea și beatitudinea de a induce starea de liniște interioară, din care poți privi totul de sus cu un ochi de înțelepciune, și nu cu ochii lumii tulburate de patimi și părinții lor – ignoranța și superficialitatea conștiinței. Toate aceste lucruri sunt semnele Învierii.

Când încerc să transfer acel termen în limba actuală, astfel încât să puteți citi și să obțineți din el o abordare mentală a ideii care a dictat aceste Unități, seninătatea și seriozitatea sunt singurele aspecte ale experienței care pot fi traduse . În lumea necugetată, în care viața nu mai este acoperită de giulgiurile materiei, faptul învierii, atunci când se întâmplă cu persoana vizată, este dincolo de orice îndoială. Înseamnă că fostele stări supărătoare ale vieții pe trei planuri sunt văzute a fi nonhfe, o parodie și un substitut nedemn pentru Ufe.

Acest lucru nu creează curente morbide sau negative la om. Căci faptul de a cunoaște ceea ce s-a spus în propoziția anterioară nu are legătură cu suferința sau resentimente. Aceste lucruri nu există în domeniul luminii permanente.

212 Concentrarea

Singura expresie care are poate mai multă afinitate cu limbajul uman, consecința celei de-a patra stări după învierea noastră în spirit, ar fi concepția despre libertate. Este libertatea absolută și numai cel care a reușit să câștige bătălia cu arhi-făcător de probleme – mintea – poate aprecia acest aspect al realizării.

Chiar rămânem înrobiți de această viață până când câștigăm acea bătălie, în care principala armă este concentrarea. Numai atunci ne putem bucura de independență față de tot ceea ce ne leagă în lumea relativității.

Când studentul se uită înapoi la cursul de concentrare pe care tocmai l-a încheiat, el va vedea că experiențele au fost de genul care exclud, unul după altul, toate simțurile corpului fizic, fără a duce la starea de somn sau de leșin.

Să facem o analiză finală în formă rezumată.

Prima și a doua serie:

Exercițiile nr. 1, IA și 2 și 2A vă exclud vederea și auzul. A și B din capitolul XVII vă permit să înțelegeți câteva manifestări utile ale forțelor magnetice și ale curenților lor din natură, din sursele lor invizibile din soare și lună.

Seria a treia:

Exercițiile nr. 3 și 3A dezvoltă un tip aparte de vedere, care se extinde dincolo de cele trei dimensiuni fizice ale noastre.

Nr. (a) și (b) din capitolul XVIII ne învață să folosim mijloacele de apărare activă împotriva gândurilor și emoțiilor care apar.

Seria a patra:

Nr. 4 și 4A dezvoltă o concentrare activă intensă folosind puterile vizualizării.

Nr. 5 și 5A dezvoltă o imaginație flexibilă despre ales

Învierea într-o nouă conștiință 213 obiecte, concentrarea acționând ca un fundal puternic ca în toate exercițiile anterioare.

Nr. 6 și 6A dezvoltă concentrarea pasivă, dincolo de vedere și auz.

Seria a cincea:

Exercițiile nr. 7 și 7A tratează o combinație a formelor active și pasive.

Iar cele două grupuri finale ale nr. 8 și 8A și 9 și 9A dezvoltă cel mai înalt grad al formei pasive și cel al expansiunii minții până în punctul în care suntem capabili să o transcendem, întrerupând astfel orice contact cu vizibil și manifestări tangibile.

Tenuul „maestru spiritual” a fost frecvent menționat în acest cârlig și mi se pare că ar trebui să se dea o explicație înainte de a închide acest ultim capitol. Unii vor prefera să-și oprească studiul odată cu finalizarea exercițiilor până la nr. 8 și 8A și să folosească abilitățile astfel dobândite pentru viața lor de zi cu zi. Sunt perfect liberi să facă acest lucru. Dar unii vor încerca să meargă mai departe și să-și extindă căutarea, înarmați cu concentrare, în tărâmul nonmaterial. Pentru astfel de studenți, mai multe informații despre ghizii spirituali, adică adevărații maeștri, pot fi de mare valoare.

Dacă găsirea unui maestru este o condiție esențială pentru orice atingere spirituală, atunci pot apărea întrebări precum cele două care urmează. Cum se poate realiza acest lucru? Și cum îl putem recunoaște pe maestru și astfel evităm orice erori în căutarea noastră? Astfel de întrebări sunt perfect naturale și pot și trebuie să primească răspuns.

Corect vorbind, cheia pentru găsirea și recunoașterea unui adevărat maestru (Sad-Guru) se află în fiecare dintre noi. În limbajul obișnuit,

cea mai bună definiție a unui astfel de maestru ar fi – un om ideal. Nimic în afară de asta nu poate atrage cu adevărat

elementul etern în viitorul discipol și ține-l până când se ajunge la sfârșitul glorios. După cum se poate observa cu ușurință, astfel de bărbați nu pot fi numeroși sau ușor de găsit. De fapt, omenirea înregistrează doar câteva dintre aceste personaje mari în toată istoria sa. Dar au existat, și încă există, mulți sfinți minori și yoghini, precum și ucenici nereușiți ai unui maestru autentic, care doresc să se prezinte ca adevărați maeștri.

Oricât de bune și sincere ar fi intențiile lor, însuși faptul că se străduiesc să arate ceea ce nu sunt vorbește de la sine. Discriminarea și perspicacitatea ascuțită ar trebui să fie două dintre virtuțile cardinale ale fiecărui discipol pe cale de a porni pe calea progresului interior.

Hristos ne-a trezit când a spus: „Căci mulți vor veni în numele meu, zicând: Eu sunt Hristos; și îi va înșela pe mulți.”

Maestrul spiritual al epocii prezente a repetat același avertisment, arătând clar că așa-numiții „sfinți și yoghini obișnuiți” sunt doar oameni puțin mai avansați, ale căror puteri sunt încă limitate și care nu sunt încă eliberați de „primordii” ucigași. al s¡n” care este ignoranta. Chiar și în viața de zi cu zi, o persoană instruită doar parțial în predare nu ar fi angajată ca profesor de școală, deoarece nu ar putea dovedi capacitatea profesională deplină.

Pe tărâmul spiritual, un astfel de lider, care nu este încă eliberat de toate slăbiciunile și ignoranța umană, nu poate răspunde dorinței umane de idealul sublim, care ar trebui să fie satisfăcut. În plus, el îi poate induce cu ușurință în eroare pe cei cărora le lipsește puterea discriminatorie necesară și care, în consecință, s-ar putea atașa în mod greșit de un profesor fals.

Acum vom examina calitățile unui adevărat maestru al înțelepciunii care are un mesaj real pentru omenirea suferindă:

A. Stăpânul vine invariabil în această lume copt și înzestrat cu toată perfecțiunea spirituală, care se manifestă de îndată ce copilăria lui se termină și începe bărbăția timpurie. Adevăratul maestru nu își petrece prima parte a vieții pământești conducând

 o existență umană obișnuită, adică săvârșirea păcatelor comune și apoi numai în a doua parte devenind „convertit” și trăind ca un sfânt sau yoghin. Orice persoană care face acest lucru, care, după recunoașterea adevăratului profesor, renunță la calea greșită, poate deveni foarte bine un discipol de succes. Va mai avea încă multă treabă în față. Karma lui este departe de a fi terminată și va trebui în continuare să plătească un număr enorm de „datorii”, în timp ce, pe de altă parte, un adevărat guru sau Jivanmukta este pentru totdeauna liber. S-ar putea să onorăm astfel de studenți avansați ai marii școli a vieții, dar nu ar trebui să îndrăznim niciodată să-i comparăm cu o ființă perfectă, un Sad-Guru,

care este fără cusur, fără trecut, prezent sau viitor și care este fără cea mai mică urmă de „ego”.

b. Gurul nu are atașamente. El nu este afectat de, sau interesat de numărul aderenților săi (devotați), pentru că el știe că oricine este suficient de matur își va găsi în cele din urmă drumul către maestru chiar și din cel mai îndepărtat colț al pământului. Prin urmare, nu este nevoie ca un Guru Trist să călătorească pentru a-și propaga învățăturile. Un astfel de comportament ar fi inconsecvent și incompatibil cu măreția și înțelepciunea unui om perfect.

c. Adevăratul maestru este cu mult dincolo și mai presus de toate religiile existente, deși nu condamnă nici una dintre ele, știind că sunt primii pași necesari pentru ființele umane mai puțin avansate. În consecință, el nu favorizează niciun crez anume și nu este preocupat de așa-numitele „conversii” sau schimbări de religie.

d. Gurul duce o viață exemplară și perfect dezlegată, arătându-ne cum putem depăși toate limitările noastre care atât de des par de nedepășit. Ca un far, el aruncă, în toate direcțiile, lumina exemplului său, a realizării sale și a unității sale cu Sinele-Dumnezeul cosmic.

e. El refuză să posede ceva în această lume materială. Prin urmare, el dă minciună vechiului zical, care spune că nimeni nu poate trăi fără atașament față de lucrurile pământești.

f. El nu are relații personale în sensul nostru al cuvântului. El este dincolo de toate legăturile de familie sau societate. În același timp, cei care găsesc un astfel de maestru dobândesc un prieten adevărat și grozav, la care toată lumea se poate adresa pentru ajutor și inspirație.

g. Niciun maestru adevărat nu vorbește sau scrie foarte mult. Uneori, ca Hristos sau Buddha, el nu scrie deloc, sau îi place foarte puțin Maharshi. De ce? Pentru că știe că unii dintre discipolii săi direct inspirați vor perfora invariabil toată munca tehnică necesară pentru a-și transmite mesajul umanității. Acest lucru îi lasă mai mult timp și libertate pentru o muncă mai înaltă, pur spirituală, constructivă și invizibilă în această lume. Stăpânul nu se ceartă niciodată cu nimeni.

h. El nu acceptă niciun dar și se condescende să ia doar puțin din lucrurile de care corpul său are nevoie. Toate celelalte atitudini adoptate de cei cărora le place să se prezinte drept „maeștri” sunt, în cel mai bun caz, doar auto-înșelare sau pur și simplu îi înșală pe alții. Căci, în timpul nostru, avem legiuni ale unor astfel de „stăpâni” falși și, prin urmare, extrem de periculoși, care sunt gata să ne „ajute” sau să ne „inițieze”, cu condiția să ne putem permite să le plătim. Doar oamenii complet orbi sau decadenți ar putea accepta o astfel de „îndrumare” pentru care trebuie să plătească în bani sau altă formă de bunuri materiale.

i. Adevărații maeștri nu prezintă de obicei siddhis (puteri oculte), pentru că le-au depășit cu mult timp în urmă, când erau încă în pragul

stăpânirii. Un adevărat maestru posedă toate siddhi-urile și infinit mai mult pentru că este una cu Supremul nemanifestat, care este sursa întregii puteri.

/. Niciun Jivanmukta nu acceptă nume de animale de companie, titluri de prisos sau alte simboluri ale emoțiilor umane. Ar fi prea jos demnitatea și înțelepciunea lui. Marele rishi al epocii noastre ne-a spus că, „de fapt, el nu are deloc niciun nume”. Pentru un nume dat de bărbați înseamnă personalitate, ego sau o etichetă. În timp ce un profesor autentic și-a părăsit fostul „ego” în trecutul îndepărtat, numeroși „maeștri” autoproclamați ai zilei de astăzi le plac încă titlurile pompoase și goale, precum și adorația ieftină de la nediscriminare.

nating oameni. Ego-urile lor sunt încă puternice și departe de a fi dispărute.

k.   Stăpânul este cu totul indiferent față de existența sa fizică, corpul său fiind doar o cochilie, deși poate de importanță pentru noi, devotații săi, care suntem încă obișnuiți să privim mai întâi formele materiale. Dar acest corp este fără nici un sens pentru conștiința spirituală inimitabilă a unui adevărat maestru. El nu este dornic să arunce corpul înainte de momentul potrivit și nici nu ar face niciun efort pentru a-l păstra atunci când acesta este pe moarte. Doar bărbații obișnuiți aleargă la medici pentru medicamente. Cu puțin timp înainte de a părăsi forma fizică, marele Rishi Ramana a spus: „Acest corp în sine este o boală!” Aceasta este o inițiere și adevărul suprem despre această existență fizică, care este atât de apreciată de oamenii ignoranți. Înțeleptul știe că totul se întâmplă la momentul potrivit, așa că cum s-ar putea opune a ceea ce este inevitabil?

l.   Numai omul perfect poate preda în tăcere, pentru că a ajuns la el, și de aceea singur el poate să o stimuleze în alții. El vorbește prin tăcere infinit mai puternic decât prin orice limbaj uman. Dar cei care nu sunt încă Jivanmuktas preferă în mod natural să folosească vorbirea și stiloul.

m.   Un alt semn de recunoaștere a unui maestru adevărat care are un mesaj spiritual pentru umanitate este faptul că nu are niciodată un maestru pământesc însuși. El vine copt și gata să ne deschidă noi căi spirituale și nu are nevoie de ajutor uman. Așa a fost cazul lui Hristos, Buddha și Ramana Maharshi; dar conducătorii mai mici au ajutoare asemănătoare lor. Prin urmare, haideți să ne asociem cu cei mai de frunte.

Acestea sunt doar câteva puncte, dar cu toate acestea ele pot ajuta mulți căutători și studenți sinceri să scape de dezamăgirile amare și inevitabile care apar dacă nu urmează un maestru autentic. Dacă puterea lor de discriminare nu este suficient de puternică, ei pot accepta doar un înlocuitor din umbră în loc de un adevărat guru. Vă puteți imagina răul imens care ar putea rezulta dintr-o astfel de greșeală.

Ar trebui să realizăm că un adevărat maestru spiritual, care are o

misiune definită în această lume, este dincolo de orice condiții și nu este afectată de oamenii medii din jur. Puterea Lui este prea mare pentru a permite vibrațiilor noastre impure și ordonate, pe care, fără îndoială, le emitem din cauza imperfecțiunilor noastre – pasiuni și nebunie – să tulbure pacea sa eternă a unității cu Întregul Absolut. Un astfel de maestru (Hristos, Buddha, Mahar-shi) nu se ascunde în locuri inaccesibile, ci își îndeplinește lucrarea printre noi fără nicio supărare sau dificultate. Cei care acționează diferit nu sunt maeștri adevărați și perfecți. Dacă dorim să călcăm pe calea perfecțiunii și eliberării – Calea Directă, care este singura care poate da rezultate imediate oamenilor maturi spiritual – atunci ar trebui să luăm în considerare doar acela care are un mesaj pentru propria sa epocă.

O astfel de cale tocmai ne-a fost deschisă de marele rishi. Iar câțiva sfinți și devotați care au acceptat doar parțial esența mesajului rishi au încercat de atunci să întemeieze școli în propriile lor nume și pe baza „propriilor” învățături.

Unii ar putea obiecta că un standard atât de înalt pentru un guru, așa cum am menționat mai sus, nu există cu adevărat și nu a fost încă atins de nicio ființă umană. Este absolut greșit. Căci sunt încă mulți oameni vii care au văzut un astfel de maestru, au ascultat cuvintele lui și au perceput orizonturile spirituale care le-au fost deschise prin lumina Sa. Acest lucru le-a scurtat experiențele și i-a ajutat enorm spre trezirea spirituală. Ei știu că maestrul posedă mult mai mult decât s-a menționat. De asemenea, știm că a murit fizic cu doar câțiva ani în urmă.

Acesta este motivul pentru care toți devotații sinceri ai unui adevărat guru refuză să accepte orice altă îndrumare sau să se supună oricăruia dintre numeroșii „maeștri” autoproclamați care sunt atât de ușor acceptați de mulți alți oameni. Pentru ei, comuniunea cu Sad-Guru înseamnă o boală pentru care pot dori și trudi. Cel care a abandonat neadevărul pentru Adevăr nu poate inversa procesul, la fel cum un râu își poate recupera apele din ocean. Gustul

Învierea într-o nouă conștiință 219 eternai, atinsă prin contactul cu adevăratul guru, înseamnă totul pentru mulți dintre noi.

Nu mai sunt multe de spus acum, în afară de a extinde cele mai sincere urări de succes ale autorului către cei mai buni studenți. Dacă această carte i-a ajutat pe unii oameni să-și ridice standardul interior la unul mai înalt, aceasta ar fi cea mai bună recompensă atât pentru scriitor, cât și pentru student deopotrivă. Rătăcind prin această viață pământească, s-ar putea să uităm deseori să ne întrebăm în mod corespunzător scopul acestei rătăciri. Deci, ca epilog, să medităm la un frumos fragment din vechile Upanishade:

Ca vulturul munților, care s-a înălțat sus în văzduh deasupra pământului,

Aripile își întoarce drumul spre locul de odihnă, fiind obosit de zborul lung,

La fel și sufletul, după ce a experimentat viața fenomenului, rudă și muritor,

Întoarce-te în sfârșit la sine, unde poate dormi dincolo de toate dorințele și dincolo de toate visele. . . .

BIBLIOGRA APH Y

Besant, Annie, Studiul conștiinței, Adyar, India.

Brandler-Pracht, Dr., Geistige Erziehung (Educația spirituală) (germană), Leipzig, 1921.

Scripturile greco-ortodoxe, Viețile sfinților.

James, William, Varietate de experiențe religioase, 1899.

Leadbeater, Charles W., Occult Talks, Adyar, India. Lodyschensky, P., Trilogia mistică (rusă), Petersburg, 1912. Maharshi, Sri Ramana, Gospel, Tiruvannamalai, S. India, 1946. Ouspensky, PD, Cărți antice de tarot (rusă), Moscova, 1912. Ramacharaka, Yoghinul, The Învățăturile interioare ale filozofiilor și

Religiile Indiei, LN Fowler, Londra, 1918.

Ramacharaka, Yoghin, Rajah Yoga, 1912.

Sadhu, Mouni, Două culegeri de eseuri, Glimpses on the Path și In Search of Myself, publicate între 1953-1957 în periodice filozofice și inițiatice engleze, germane, braziliene, indiene și japoneze.

Sadhu, Mouni, In Days of Great Peace, Bangalore, 1952 și G. Allen & Unwin, Londra, 1957.

Sankaracharya, Viveka-Chudamani (The Crest Jewel of Wisdom) (Traducere de Mohini M. Chatterji), India, 1888.

Sédir, Paul, Inițieri (franceză), Paris, 1922.

Sedir, Paul, Quelques Amis de Dieu (Unii prieteni ai lui Dumnezeu) (franceză), Paris, 1923.

Vivekananda, Yoghin, diverse prelegeri și scrieri.

„Cine” (Sri Lakshmana Sarma), Maha Yoga, Tiruvannamalai, 1948.

Wood, Ernest, Concentration, Adyar.

____ABILITY TO LOVE de Dr. Allan Fromme 2,00 $ ACTIONĂȚI-VĂ CALUL PENTRU O TRAIȚIE DE SUCCES Neil & Margaret Râu2,00 TEHNICI AVANSATE DE HIPNOZĂ Melvin Powers1,00 HIPNOZĂ ANIMALE Dr. FA Vôlgyesi 2,00 ASTRINASTICĂ. : CUM PENTRU A ȚI HOROSCOPUL Max Heindel2.00 ASTROLOGIE: GHIDUL TĂU PERSONAL PENTRU SEMNE SOLARE Beatrice Ryder2.00 ASTROLOGIE PENTRU TRAIȚIA DE ZI zi Janet Harris2.00 GHID DE ASTROLOGIE PENTRU O SĂNĂTATE BUNĂ Alexandra Kayhle2.00 ASTROLOGIA FĂCUTĂ UȘORĂ de ASTROLOGIA PENTRU ASTROLOGIE2. .00 ȘAHUL UTILIZAT Milton L. Hanauer1.00 PROBLEME DE ȘAH PENTRU ÎNCEPĂTORI editat de F red Reinfeld1.00 SECRETELE DE ȘAH DEZVLUITE Fred Reinfeld1.00 TACTICI DE ȘAH PENTRU ÎNCEPĂTORI editat de Fred Reinfeld1.00 NAȘTERE CU HIPNOZĂ William Kro MD2. 00 COLECTARE DE MONEDE PENTRU ÎNCEPĂTORI de Burlón Hobson și Fred Reinfeld 2.00 CONCENTRARE – Un ghid pentru stăpânirea mentală Mouni Sadhu2.00 CONVERSAȚIA UTILIZATĂ Elliot Russell1.00 CIBERNETICA ÎN NOI Y. Saparina2.00 DOCTOR PYGMALION REAMS.MLD200000 RÂNȚIE Maxwell. Fred Geltings2.00 DR. METODA SPECIALĂ DE CONTROL A GREUTĂȚII LUI LINDNER P. Lindner1.00 GÂNDIREA DINAMICĂ Melvin Powers1.00 MĂNÂNCA, GÂNDEȘTE-ȘI FII SUPLIMENT Leonid Kotkin, MD2.00
____ENCICLOPEDIA SEXULUI MODERN &

TEHNICI IUBIRII de R. Macandrew 2.00

----SECRETUL DE EXAMEN Dennis B. Jackson 1,00 CURS DE MEMORIE FAMOSUL ROTH de David M. Roth2,00 PRECIZARE CU CARDURI P. Foli2,00 GHIDUL DE AUR ȘI ARGINT PENTRU MONEDE GOULD Maurice Gould2,00 ÎMBOGĂȚI-TE ÎN CÂND dorMI Ben Sweetland22. 00 GHID PENTRU ENGLEZĂ CORECTĂ Clarence Stratton2.50 GHID PENTRU DEZVOLTAREA POTENȚIALULUI Herbert A. Otto, Ph.D.2.00 GHID PENTRU FERICIREA Dr. Maxwell S. Cagan2.00

____
____GHID PENTRU GHIDUL TRAIȚI ÎN ECHILIBRAȚI Frank S. 220000, MD VIAȚIA RAȚIONALĂ Albert Ellis, Ph.D. & R. Harper, Ph.D.2.00 GHID PENTRU O TRAIȚIE DE SUCCES Joe D. Batten și Leonard C. Hudson2.00
____GHID PENTRU CĂSĂTORIA DE SUCCES Dr. Albert Ellis & R. Harper_2.00
____ANALIZA SCRISULUI DE MÂNĂ A FĂCUT UȘOR John Marley_________________2.00
____ARMONICA JUCAT PENTRU DISTRACȚIE ȘI PROFIT Hai Leighton1,00

__PUTEREA VINDECĂTORĂ A IERBELOR Mai Betel 2.00

AJUTĂȚI-VĂ PENTRU O VEDERE MAI BUNĂ Margaret Darsi Corbett 2.00

__AJUTAȚI-VĂ CU PSIHOLOGIA APLICATĂ R. Henderson 2.00

AJUTAȚI-VĂ CU PSIHIATRIE Frank S. Caprio, MD 2.00 ____IERBE PENTRU SĂNĂTATE Cum să le creșteți și să le folosiți Louise Evans Doole 2.00 ____CUM SĂ ATRAGI NOOCUL A. II. Z. Carr 2.00

____
____CUM SE DEZVOLȚI O VOCE MAI BUNĂ MAI VORBITĂ M. Hellier____
_____1.00

____
____CUM SE
DEZVOLȚI O PERSONALITATE CÂȘTIGĂTORĂ de Martin Panzer 2.00 .CUM SĂ
DEZVOLVEȚI O EXCEPȚIE ______________________________________ ȚĂNĂR și
ȚĂNĂR ______________________________________
_________________________________ IU-ȚI PODUL Alfred
Sheinwold____
__________________2.00

____
____CUM SĂ
TRAIȚI O VIAȚA MAI BOGAȚĂ ȘI MAI PLINĂ Rabinul Edgar F. Magniti2.00

X CUM SE CÂGÂGEȘTE BANI ÎN IMMOBILIARE Stanley L. McMichael 2.00

____CUM SĂ ÎȚI DEPĂȘIȚI FRICILE MP Leahy, MD 2.00 CUM SĂ DORMI
FĂRĂ PILUTE Dr. David F. Tracy1.00
____CUM SĂ
ȚI REZOLȚI PROBLEMELE SEXULUI

CU AUTOHIPNOZĂ F. Caprio, MD 2.00

__CUM SĂ ÎNȚEȚI DE FUMAT PRIN AUTOHIPNOZA Leslie M. LeCron 2 00 CUM
SĂ ÎȚI ÎNȚELEGEȚI VISELE Geoffrey A. Dudley2.00 CUM SĂ UTILIZAȚI
EFICIENT AUTO-SUGESTIA John Duckworth2.00 CUM SĂ CÂȘTIGĂ LA PUTUL de
Edwin H KantOWar TO2 WIN00. CHECKERS Fred Reinfeld2.00
____CUM SĂ
CÂȘTIGĂ LA POKER Terence Ree'se & Anthony T. Watkins1.00 CUM PUTEȚI
PLICA MAI BUN FOLOSIND AUTOHIPNOZA Jack Heise2.00

____CUM POȚI AVEA ÎNCREDERE ȘI PUTERE Les
Giblin____
________________2,00

____
____CUM
PUTEȚI JUCA MAI BUN GOLF FOLOSIND AUTOHIPNOZA
Heise____2,
00

____
____CUM PUTEȚI
NU FUMAȚI PERMANENT. ________________________________HIPNOZA SI
AUTOHIPNOZA Bernard Hollander, MD 2.00 HIPNOTISM Cari Sextus_2.00

____
____
____
____
_________________________________ _______HIPNOTISM & ESP Simeon
Edmunds____
____
____
____2,00
____
____
____
____
____HIP

NOTISMUL FĂCUT PRACTIC Louis
Orton____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
____
_________________________ vin
Powers____
____
____
____
__________________________1.00
____
____
____
____
____HIPNOTISMUL AZI
Leslie LeCron & Jean Bordeaux, Ph.D.2.00

CARTEA CAZULUI HIPNOTISTULUI Alex Erskine 1.00

____VĂ Ben Sweetland 2.00

IMPOTENȚĂ ȘI FRIGIDITATE Edwin W. Hirsch, MD 2.00

_CREȘTEȘTE-ȚI PUTEREA DE ÎNVĂȚARE Geoffrey A. Dudley 1.00

----JONGLINGUL FĂRUT UșOR Rudolf Dittrich__________________1,00
____STÂNGACI
Michael Barsley_________________________2,00
____LSD – VARSTA
MINȚII Bernard Roseman________________________2,00
____MAGIA
ÎN MINTEA TĂU NOI Andersen

____
2. IMAGINEA _______________________________________ Dr.

tz________________2.00
____MAGIE
PUTEREA MINȚII DVS. Walter M. Germain_________________2.00
____CHEI MASTER
PENTRU SUCCES, POPULARITATE ȘI PRESTIGI CW Bailey 2,00
____MANUAL DE
HIPNOZA MEDICALĂ Dr. Van Pelt, Ambrose, Newbold 2.00
____PUTEREA
MENTALĂ PRIN SOMMNUL SUGESTIE Melvin Powers___________1.00
____TELEPATIA
MENTALĂ EXPLICAT Hereward Carrington_____________,50
____MIND PE
PLATĂ Peter G. Lindner,
MD_____________________________________Lessotore__2.00. D.   2.00
ISRAEL MODERN Lily Edelman2.00

----NUMEROLOGIE MODERNĂ Morris C. Goodman----------------------2.00
----------------- ---LUMEA
MEA DE ASTROLOGIE Sydney Omarr---------------------------2.00
-------------------- --
MEDICAMENTELE NATURII Richard Lucas--- --------------------------2.00
---------------------- ------------------------------------NOU
CONTOR DE DIETA CU CARBOHIDRATI Patti Lopez-Pereira   1,00

_____NOI CONCEPTE DE HIPNOZĂ Bernard C. Gindes, MD   2.00 NOU GHID PENTRU REDUCEREA INTELIGENTĂ Gayelord Hauser2.00 NUMEROLOGIE—FACTELE ȘI SECRETELE EI de Ariel Yvon Taylor2.00 1001 MODALITĂȚI GENIALE DE VERIFICARE ȘI COMMATEREAȚIILE 1001 CĂI GENIALE DE VERIFICARE ȘI COMPETERII Fred ReWININA Fred Reinfeld ora 2.00 SECRETELE ORIENTALE ALE VIEȚILOR GRAȚICE Boye De Mente1.00 MOȘTENIREA NOASTRĂ Evreiască Rabinul Alfred Wolf și Joseph Gaer2.00 CHIROMIA UTILIZATĂ Fred Gettings2.00 CHIROMIA PRACTICĂ Elizabeth Daniels Squire2.00 SECRETE DE CHIROMIA DEZVLUTITE Bernard P. ONS : CUM SĂ ÎI CREȘȚI ȘI ÎI INSTRUIȚI de William H. Allen, Jr. 2.00

____
_________INSTRUCȚIUNI POST-HIPNOTICE Arnold Furst

Cum să oferi sugestii post-hipnotice în scopuri terapeutice. 2.00

___GHID PRACTIC PENTRU O MAI BUNĂ CONCENTRARE Melvin Powers 2,00
_____GHID PRACTIC PENTRU AUTOHIPNOZĂ Melvin Powers   2,00 HIPNOTISM PRACTIC Philip Magone!, MD1,00 YOGA PRACTIC, Ernest Wood2,00 PRACTICĂ DE HYPNOTICĂ George Ernest Wood2. ECSTASY William Marshall și Gilbert W Taylor2,00 PJ YCHO-CIBERNETICA Maxwell Maltz, MD2,00 PSIHOLOGIA SCRIERII DE MÂNĂ Nadya Olyanova2,00 GINECOLOGIE PSIHOSOMATICĂ William S. Kroger, MD10,00 HIPNOTISM ŞTIINŢIFIC Ralph Winn, Ph.D. DE PUNERE PERFECTĂ Horton Smith & Dawson Taylor2.00 SECRETUL SECRETELOR US A ndersen2.00 SECRETELE HIPNOTISMULUI 5. J. Van Pelt, MD2.00 VĂZIND ÎN VIITOR Harvey Day2.00 ÎNCREDEREA ÎN SINE PRIN AUTOANALIZA E. Oakley1. 00 AUTOHIPNOZA Teoria, tehnica și aplicația sa Melvin Powers2.00 AUTOHIPNOZA O tehnică de răspuns condiționat Laurance Sparks2.00 7 ZILE PENTRU CITIRE MAI RAPIDĂ William S. Schaill2.00 COSATE SIMPLY, COSIT DREPT de Mini Le Rhea2 & F. 00 SEX ȘI HIPNOZĂ LT Woodward, MD2.00 SEXUL FĂRĂ VINĂ Albert Ellis, Ph.D.2.00

____
_FEMEI SEXUAL ADECATĂ Frank S. Caprio,

MD____________________________1,75

____
_________________ SEXUAL ADECAT BĂRBAȚI Frank S. Caprio____________________________________ PENTRU CALITATE Frank S. Caprio,. Burton Hobson__________________________2 .00

____
__POVESTIREA ISRAELULUI ÎN TAMPARE Maxim și Gabriel Shamir_________________________1.00

____
_GHIDUL STUDENTULUI PENTRU UN STUDIU EFICIENT DE Jones________________________________1.00

____
_Bălbîiala ȘI CE PUTEȚI FACE DESPRE EL W. Johnson, Ph.D.

____
_TAROT DE BOEMIENII
Papus____2,00

____
_10 ZILE PENTRU O VIAȚĂ MARE NOUĂ William E. Edwards___________________________2,00

____
__TERAPIA PRIN HIPNOZĂ editat de Raphael H. Rhodes_____________________________2,00

____
_____________ GÂNDIȚI-VĂ ȘI BOGĂȚI-TE
Sydney____2,00

____
__TREI CUVINTE MAGICE US
Andersen____2,00

____
___TAZURUL CONFORTULUI editat de rabinul Sidney Greenberg__________________2,00

____
_________________TAZURUL ARTEI DE TRAI, editat de rabinul S. Greenberg________________________________2,00

____
__BUCATARII VEGETARIANE Janet
Walker____2,00

____
____

____
_ WITCRA 2.00 0

____
__________ Vrăjitorie-AL șaselea simț Justine Glass 2.00

NU ESTI ȚINTA Laura Archerà Huxley 2

PUTEȚI ANALIZA SCRIEREA DE MÂNĂ Robert Hôlder 2

PUTEȚI ÎNVĂȚA SĂ SE RELAXĂ Dr. Samuel Gutwirth 1

PUTEREA TA SUBCONSTIENTA Charles M. Simmons 2.00

GÂNDURILE TA POT SCHIMBA VIAȚA Donald Curtis 2.00

5. Cum să te trezești din starea de auto-hipnoză G. Cum să atingi auto-hipnoza 7. Aprofundarea stării de auto-hipnoză 8. Ce ar trebui să știi despre a deveni un subiect excelent 9. Tehnici pentru atingerea stării de somnambulism 10. A Noua abordare a autohipnozei când totul eșuează 11. Ajutoare psihologice și funcția lor 12. Natura hipnozei 13. Aplicații practice ale autohipnozei.   120 Pagini ... §2

GHID PRACTIC PENTRU O MAI BUNĂ CONCENTRARE

Conținut: de Melvin Powers și Robert S. Starrett

1. Ce ar trebui să știți despre concentrare 2. Anatomia concentrării 3. Factorii psihologici ai concentrării 4. Folosiți-vă subconștientul pentru o concentrare mai bună 5. Tehnica de dezvoltare a puterilor dvs. de concentrare G. Tehnici speciale pentru o mai bună concentrare, citire și învățare 7 Concentrare și învățare în grup 8. Comunicare și semantică 9. Delincvență juvenilă, criminalitate și învățare 10. Teste și examene 11. Întrebări și răspunsuri 12. Serviciul dvs. gratuit de concentrare.   130 de pagini... $2